3/2010

Lust auf Genuss magazin

SO KOCHT ASIEN

Lieblingsgerichte aus China, Japan, Thailand, Vietnam und Indonesien

Top-Adressen für Asia-Restaurants

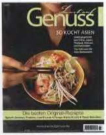


Die besten Original-Rezepte

Typisch: Gewürze, Produkte, Land & Leute • Design: Küche & Licht • Trend: Wein-Bars

www.lustaufgenuss.de

Deutschland: € 3,80 Österreich, Spanien, Frankreich, BENELUX: € 4,30 - Griechenland: € 5,40 - Schweiz: sfr 7,50



Titelrezept: Gebratene Reisnudeln auf Seite 18

Der schnelle Blick auf









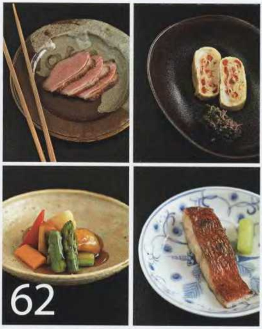
68 Frischer Wasabi, die scharfe Wurzel aus Japan, ist eine Rarität

Das Beste aus Asiens Küchen

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

alle Themen







Feines zum Lesen

Neue Serie



Außerdem

Lust auf Genuss kreativ



Wo Frische oberstes Gebot ist

thai

Thais werden gern die Italiener Asiens genannt: Ihr kleines Land hat eine große Geschichte, sie sind lebenslustig, essen gern – und beim Kochen verlassen sie sich lieber auf beste und frischeste Zutaten statt auf komplizierte Zubereitungen. Deshalb gilt auch ihre Küche als eine der besten der Welt

Fotos: Jan-Peter Westermann





land

Ob die glitzernden Mega-Städte, das satte Grün des Dschungels oder das tiefe Blau des Meeres – Thailand betört mit seiner Farbenpracht







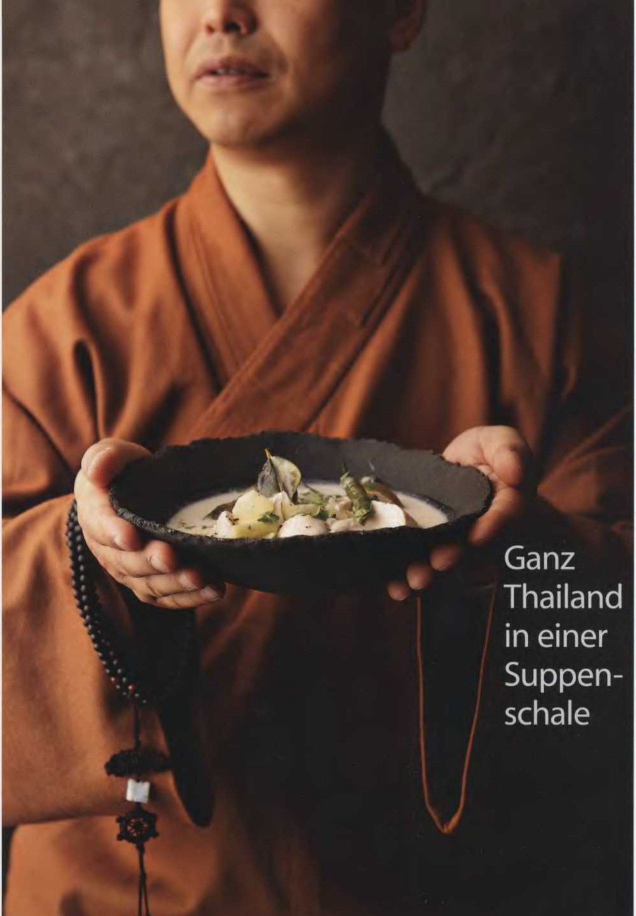


Meeresfrüchte-Salat

Die Süße von Palmzucker, die Säure der Limette, die Schärfe der Chilies und das Aroma frischer Kräuter machen Thai-Salate wie diesen so einmalig gut.

Rezept auf Seite 16

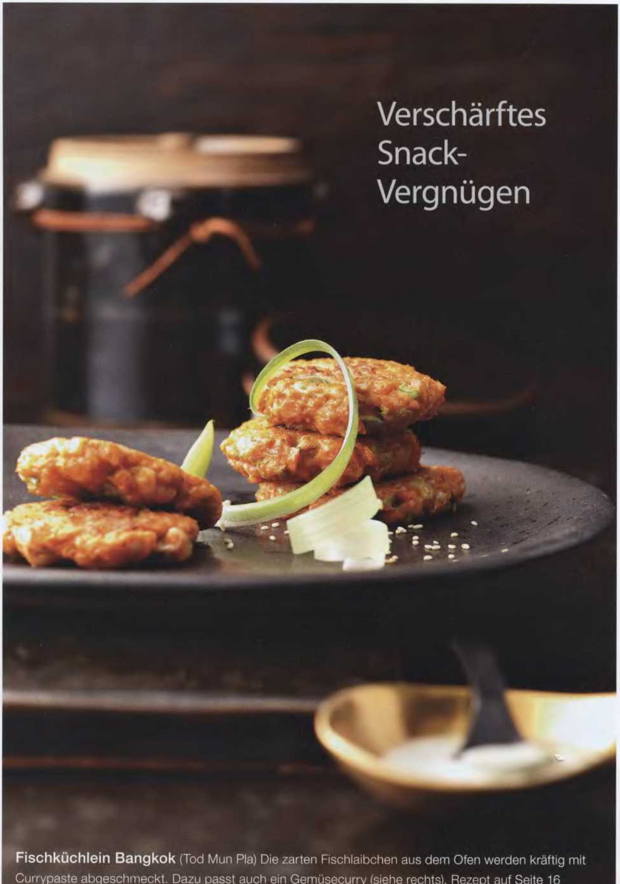
meeresfrische zum Aufgabeln



Ganz Thailand in einer Suppen-schale

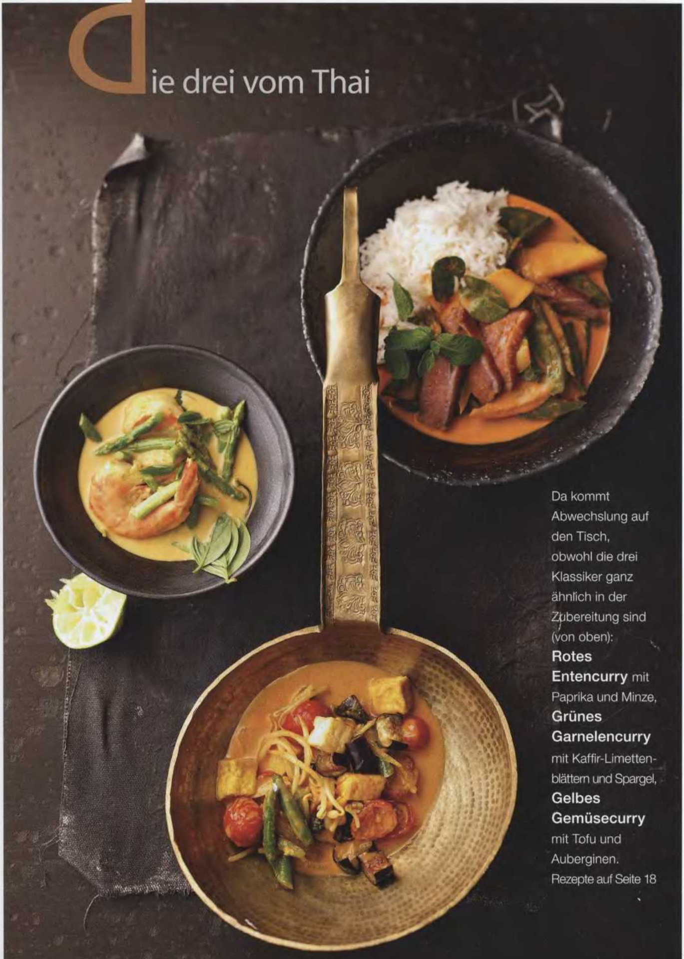
Kokossuppe mit Huhn In der Tom Kha Gai treffen sich die beliebtesten Aromen des Landes: Koriander und Kokosmilch, Galgant (Thai-Ingwer) und Zitronengras – herrlich im Duft und im Geschmack. Rezept auf Seite 16

Verschärftes Snack-Vergnügen



Fischküchlein Bangkok (Tod Mun Pla) Die zarten Fischlaibchen aus dem Ofen werden kräftig mit Currypaste abgeschmeckt. Dazu passt auch ein Gemüsecurry (siehe rechts). Rezept auf Seite 16

die drei vom Thai



Da kommt Abwechslung auf den Tisch, obwohl die drei Klassiker ganz ähnlich in der Zubereitung sind (von oben): **Rotes Entencurry** mit Paprika und Minze, **Grünes Garnelencurry** mit Kaffir-Limettenblättern und Spargel, **Gelbes Gemüsecurry** mit Tofu und Auberginen.

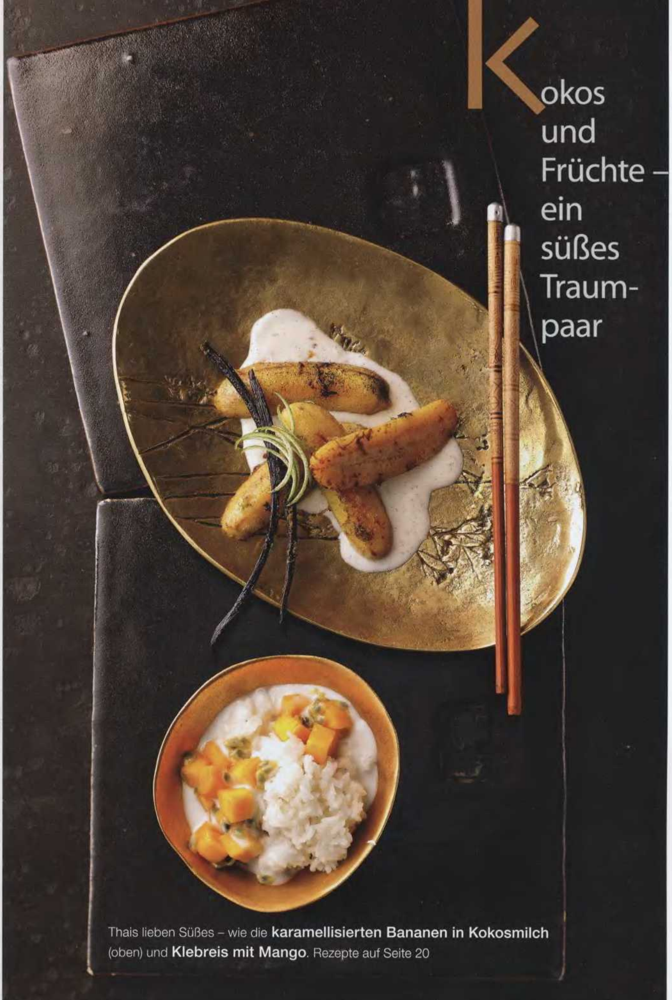
Rezepte auf Seite 18



Gebratene Reisnudeln
Pad Thai – so der klingende Name im Original – gibt es in vielen Versionen. Hier eine besonders feine mit Garnelen, Erdnüssen und Limetten. Rezept auf Seite 18

Buntes Asia-Allerlei

Kokos und Früchte – ein süßes Traumpaar



Thais lieben Süßes – wie die **karamellisierten Bananen in Kokosmilch** (oben) und **Klebreis mit Mango**. Rezepte auf Seite 20

Fotos: Jan-Peter Westermann

KULINARISCHE HIGHLIGHTS AUS THAILAND



1 Meeresfrüchte-Salat [Seafood Salad]

Bild auf Seite 8

Zutaten für 4 Portionen

2 rote Zwiebeln, ½ TL Salz
250 g küchenfertige Kalmare (ohne Fangarme)
300 g fester Seefisch (z.B. Seeteufel, Kabeljau)
3 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
3 frische rote Chilischoten
2 EL Fischsauce
3 EL Limettensaft
1 EL brauner Zucker (am besten Palm- oder Rohrzucker)
4 Zweige Minze
4 Zweige Thai-Basilikum

1. Zwiebeln abziehen, vierteln und in Streifen schneiden. Mit Salz vermischen, beiseite stellen. Kalmare waschen, trockentupfen, auf der Haut gitterförmig ein-, aber nicht durchschneiden. Die Körper der Länge nach halbieren, dann in fingerdicke Streifen teilen. Fisch abbrausen, trockentupfen, in große Stücke schneiden.

2. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chilies waschen, putzen und in Ringe schneiden. Alle drei Zutaten in einer weiten Schale mit Fischsauce, Limettensaft und Zucker verrühren. Von den Kräutern die Blättchen abzupfen.

3. 1 Liter Wasser aufkochen, die Kalmare darin ca. 30 Sekunden garen, bis sie schneeweiß werden. Herausheben und zum vorbereiteten Dressing geben. Fisch im kochenden Wasser in ca. 1 Minute gar ziehen lassen. Ebenfalls herausnehmen und zum Salat geben. Zwiebeln und Kräuter zugeben, alles vorsichtig mischen. Salat sofort servieren.

Pro Portion: 140 kcal/590 kJ
7 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 1 g Fett

Info: Thai-Salate füllen den Teller und werden immer ganz frisch angemacht – sowohl das Dressing als auch der Salat selbst.



2 Kokossuppe mit Huhn [Tom Kha Gai]

Bild auf Seite 9

Zutaten für 4 Portionen

1 Stück Galgantwurzel (4 cm; ersatzweise Ingwer)
2 Stängel Zitronengras
3 frische grüne Chilischoten
4 Kaffir-Limettenblätter (Asienladen)
1 kleines Bund Koriander (möglichst mit Wurzeln)
400 ml Kokosmilch (Dose)
¼ TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer
1 küchenfertiges Brathähnchen (in Stücke geteilt; siehe Tipp), 3 EL Fischsauce
Saft von 1 Limette

1. Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras waschen, etwas flach klopfen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Chilischoten und Limettenblätter waschen und jeweils halbieren. Korianderwurzeln schälen, in feine Scheiben schneiden. Die Korianderblättchen abzupfen.

2. Von der Kokosmilch den festeren „Rahm" abnehmen, mit allen vorbereiteten Zutaten (außer den Korianderblättchen) und dem Pfeffer in einen Wok oder weiten Topf geben, 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren dünsten.

3. Von der übrigen Kokosmilch 50 ml abnehmen, beiseite stellen. Den Rest mit 500 ml Wasser verrühren und in den Wok gießen. Hähnchenteile abbrausen, trockentupfen, dazugeben und in 15-20 Minuten garen.

4. Gegartes Hähnchen aus der Suppe nehmen. Fleisch von Haut und Knochen befreien, in große Stücke schneiden. Mit Fischsauce, Limettensaft und restlicher Kokosmilch (50 ml) wieder in der Suppe erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen! Suppe in Schalen verteilen, mit Koriander bestreuen und servieren.

Pro Portion: 450 kcal/1890 kJ
6 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 23 g Fett

Tipp: Das Hähnchen wird erst in Keulen und Brüste geteilt, die dann noch mal jeweils halbiert werden. Das Rückgrat wird in drei Teile geteilt. Man kann aber auch fertige Hähnchenteile kaufen – oder für eine Blitzversion nur Hähnchenbrustfilet nehmen, das nur 10 Minuten garen muss.



3 Fischküchlein Bangkok [Tod Mun Pla]

Bild auf Seite 10

Zutaten für 4 Portionen als Snack

300 g helles festes Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs)
2 TL rote Currypaste
5 EL Fischsauce
fein abgeriebene Schale von ½ Limette (unbehandelt)
250 ml Kokosmilch (Dose)
2 TL Speisestärke
1 Lauchzwiebel
1 Bund Koriander
2 EL brauner Zucker
Öl zum Formen und Backen

1. Fischfilet abbrausen und trockentupfen, zerpflücken und im Blitzhacker in 5 Sekunden zerkleinern. Currypaste, 2 TL Fischsauce, abgeriebene Limettenschale, 2 EL Kokosmilch und die Stärke zugeben und alles grob pürieren. Lauchzwiebel waschen und putzen, in feine Ringe schneiden oder würfeln und unter die Fischmasse mengen.

2. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Mit leicht geölten Händen aus der Masse 12 kleine, flache Fischküchlein formen und auf ein geöltes Backblech setzen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 5-6 Minuten garen.

3. Inzwischen den Dip zubereiten: Dafür Korianderblättchen abzupfen und hacken. Mit restlicher Fischsauce (ca. 4 EL) und übriger Kokosmilch sowie dem Zucker verrühren. Dip zu den Tod Mun Pla servieren.

Pro Portion: 240 kcal/1010 kJ
14 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 13 g Fett

Dazu passt: süß-scharfe Chilisauce

Info: Diese kleinen Fischküchlein sind typische Thai-Vorspeisen und werden auf viele Arten zubereitet – hier mit roter Currypaste und Kokosmilch.

Fortsetzung auf Seite 18

BEZUGSADRESSEN

Seite 78-83:
Besteck und Messer (von Seite 83) sind erhältlich über www.michel-bras.fr und im gehobenen Fachhandel, die Messer auch über Feinkost Käfer, München, Tel. 0 89 / 4 16 82 45, www.feinkost-kaefer.de

Seite 84/85:
Lampen von Artemide und Ingo Maurer sind im Fachhandel erhältlich bzw. direkt über www.ingo-maurer.com Tel. 0 89 / 3 81 60 60

Der Wanderer der Meere

Durch seine lange Reise wird der Kabeljau zum Skrei – und damit zu einem besonderen Geschmackserlebnis



Vor den norwegischen Lofoten ist von Februar bis Ende März ordentlich was los. Dann tummeln sich nämlich riesige Schwärme des Skreis im Nordatlantik. Diese Gewässer bilden seit Urzeiten das Fanggebiet des edlen Kabeljaus. Nach seiner ca. 600 bis 800 Kilometer langen Reise von der Barentssee kehrt der sogenannte „Wanderer" dorthin zurück, um sich fortzupflanzen. Die Bedingungen sind ideal, denn mit vier bis sechs Grad ist das Wasser wärmer als im arktischen Eismeer, wo er den Rest des Jahres verbringt. Die Ankunft des Skreis ist der Auftakt zur geschäftigsten Jahreszeit auf den Lofoten. Wie ihre Vorfahren benutzen die Fischer traditionelle Fanggeräte. Diese Maßnahme sowie die intensiv kontrollierte Fischerei schonen die Skreibestände. Sein fettarmes, festes und blütenweißes Fleisch bildet der Fisch auf seiner anstrengenden Reise zu den Lofoten. Da aber nicht jeder Kabeljau aus der arktischen See ein Skrei ist, bekommen die echten „Wanderer" ein offizielles Gütesiegel, das die Herkunft garantiert. Seit 2005 ist der Skrei® sogar als Handelsmarke registriert. Viele Frischfischtheken im Einzelhandel bieten ihn mittlerweile an und Spitzenköche wie Cornelia Poletto aus Hamburg schwören schon lange auf seine herausragende Qualität. Mehr Infos zum Skrei auf **www.norwegenfisch.de**



Im Morgengrauen machen sich die kleinen Kutter zum Fang auf – mit traditionellen Leinen und Netzen



Pochierter Skrei mit Erbsen und Minzöl

Rezept von Cornelia Poletto
Zutaten für 4 Personen:

Für den Skrei:
4 Skreifilets à 150 g
2 Schalotten, 50 ml Weißwein
50 ml Noilly Prat (Wermut)
150 ml Fischfond
4 Zweige Minze, Fleur de Sel

Für das Erbsenpüree:
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
1 Thymianzweig, 3 EL Olivenöl
800 g frische oder TK-Erbsen
Fleur de Sel, 1 EL Zucker
2 EL Noilly Prat, 4 EL Weißwein
0,5 l Fischfond, schwarzer Pfeffer
2 EL Sahne

Für das Minzöl:
1 Bund frische Minze
100 ml neutrales Pflanzenöl

Skrei: Die Schalottenwürfel mit Weißwein und Noilly Prat aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Fischfond angießen, nochmals aufkochen. Skreifilets und Minzzweige einlegen und im vorgeheizten Ofen bei 75 °C ca. 20 Minuten garen. Dabei einmal wenden, mit Fleur de Sel würzen.

Erbsenpüree: Schalotten und Knoblauch würfeln und mit dem Thymianzweig in 3 EL Olivenöl glasig anschwitzen. 4 EL Erbsen separat in Salzwasser blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken. Die restlichen Erbsen zur Schalottenmischung geben, mit Meersalz und Zucker würzen. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen, einkochen lassen. Fischfond angießen, aufkochen und die Erbsen garen. Thymianzweig herausnehmen, die Erbsen fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. Warm halten.

Minzöl: Minzblätter von den Stielen zupfen, in Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, ausdrücken und mit dem Öl fein pürieren. Durch ein Sieb abtropfen lassen.

Tipp: Skrei und Erbsenpüree auf gewürfelten, in Olivenöl geköchelten Tomatenfilets anrichten.



Skrei mit Champignons und Rotweinsauce

Zutaten für 4 Personen:

Für den Skrei:
800 g Skreifilet (mit Haut, ohne Gräten)
Salz
Pfeffer
Öl und Butter zum Anbraten
250 g frische Champignons (ersatzweise andere Pilze)

Für die Sauce:
1 Schalotte, fein gehackt
100 ml Rotwein
100 g Butter
Salz
Pfeffer

Skrei und Pilze: Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Haut des Skreis gründlich von Schuppen befreien. Den Fisch in vier Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Danach auf der Hautseite in einer Mischung aus Öl und Butter anbraten. Die Filets anschließend auf einem Backblech mit der Haut nach oben auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 6 Minuten garen. Die Pilze säubern, vierteln, nur kurz in Butter anrösten und mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Rotweinsauce: Die Zwiebel und den Rotwein im Topf ohne Deckel langsam köcheln lassen, bis nur noch ca. 1 EL Flüssigkeit übrig bleibt. Dann die Butter würfeln und nach und nach einrühren, ohne dass die Sauce dabei kocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Wasserbad warm halten, bis der Fisch und die Champignons bereit zum Anrichten sind.

Tipp: Zum Skrei mit Rotweinsauce passen hervorragend roh angebratene Kartoffelscheiben.

NORGE Norwegischer Skrei

KULINARISCHE HIGHLIGHTS AUS THAILAND

Fortsetzung von Seite 16



4 Grünes Garnelencurry

Im Bild auf Seite 11, Mitte

Zutaten für 4 Portionen

20 Tiefsee-Garnelenschwänze mit Schale
4 Kaffir-Limettenblätter (Asienladen)
1 Bund Thai-Basilikum
200 g grüner Spargel
400 ml Kokosmilch (Dose)
fein abgeriebene Schale von 1 Limette (unbehandelt)
3 EL grüne Currypaste
3 EL Fischsauce
1 TL brauner Zucker

1. Garnelen gründlich waschen und abtropfen lassen, evtl. am Rücken entlang einschneiden und jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Limettenblätter waschen. Vom Basilikum die Blättchen abzupfen und grob zerteilen. Spargel waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

2. Von der Kokosmilch den festeren „Rahm" abnehmen. Darin Limettenschale, Spargel und Currypaste bei kleiner Hitze 5 Minuten schmoren lassen.

3. Die Hitze erhöhen, Garnelen, Limettenblätter, Fischsauce, Zucker und übrige Kokosmilch zugeben. Garnelen ca. 10 Minuten köcheln lassen. Basilikum untermengen und servieren.

Pro Portion: 250 kcal/1050 kJ
10 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 4 g Fett

Dazu passt: Reis

Tipp: Hier werden die Garnelen in der Schale gegart, was dem Curry ein intensiveres Aroma gibt. Wer sich oder seinen Gästen die Finger sauber halten will, nimmt bereits geschälte Garnelen und gart sie nur 5 Minuten.



5 Rotes Entencurry

Im Bild auf Seite 11, oben

Zutaten für 4 Portionen

2 große oder 4 kleine Entenbrustfilets mit Fett (800 g)
Salz, 2 Paprikaschoten
200 g Zuckerschoten
4 Zweige Minze
1 möglichst feste Mango
400 ml Kokosmilch (Dose)
2 EL rote Currypaste
3 EL Fischsauce
1 EL brauner Zucker, 4 Kaffir-Limettenblätter (Asienladen)

1. Fettseite der Entenbrustfilets gitterförmig einschneiden (ohne ins Fleisch zu schneiden) und mit Salz einreiben. Ente mit der Fettseite nach unten in die Mitte des kalten Woks (oder einer tiefen Pfanne) legen und erhitzen. Wenn das Fett nach 3-4 Minuten ausgebraten und die Haut knusprig ist, Fleisch salzen, wenden und noch 2 Minuten braten. Abkühlen lassen, den Wok auswischen.

2. Paprika und Zuckerschoten waschen und putzen. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zuckerschoten schräg in fingerbreite Streifen. Von der Minze die Blättchen abzupfen.

3. Mango schälen, Fruchtfleisch am Stein entlang ober- und unterhalb abschneiden. Die Fruchtfleischstücke längs halbieren und in Scheiben schneiden. Restliches Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

4. Von der Kokosmilch den „Rahm" abschöpfen und im Wok (oder einer tiefen Pfanne) zusammen mit der Currypaste erhitzen. Paprika und Zuckerschoten darin 3-4 Minuten schmoren. Mango, restliche Kokosmilch, Fischsauce, Zucker und Limettenblätter zugeben, noch 3 Minuten schmoren. Entenfilets in dünne Scheiben schneiden und im Curry erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen (sonst wird das Fleisch trocken!). Minze unterrühren, servieren.

Pro Portion: 605 kcal/2550 kJ
30 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 35 g Fett

Dazu passt: Reis



6 Gelbes Gemüsecurry

Im Bild auf Seite 11, unten

Zutaten für 4 Portionen

200 g grüne Bohnen
2 Schalotten
150 g Kirschtomaten
1 Handvoll Sojasprossen
1 Bund Koriander, 150 g Tofu
300 g Auberginen (am besten die kleinen Asia-Auberginen)
ca. ½ l Frittierfett
300 ml Kokosmilch (Dose)
2 EL gelbe Currypaste
1 EL Fischsauce
1 EL Limettensaft, 1 TL Zucker

1. Bohnen waschen, putzen, in kurze Stücke schneiden. Schalotten abziehen, halbieren, quer in Streifen schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen. Sprossen waschen, abtropfen lassen. Vom Koriander Blättchen abzupfen.

2. Tofu ca. 1 cm groß würfeln. Auberginen waschen und putzen. Die kleinen längs halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden, größere längs vierteln, dann in Scheiben schneiden. Fett im Wok (oder einer tiefen Pfanne) erhitzen, bis an einem ins Fett getauchten Holzlöffelstiel rasch kleine Bläschen aufperlen. Auberginen und Tofu darin portionsweise goldgelb frittieren, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fett vorsichtig aus dem Wok abgießen.

3. Von der Kokosmilch den festeren „Rahm" abnehmen und im Wok mit Bohnen, Schalotten und Currypaste 5 Minuten schmoren. Nun Tomaten, Auberginen, Tofu und restliche Kokosmilch sowie Fischsauce, Limettensaft und Zucker zugeben und 5 Minuten köcheln. Koriander und Sprossen einrühren und servieren.

Pro Portion: 270 kcal/1140 kJ
11 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 22 g Fett

Dazu passt: Reis



7 TITELREZEPT
Gebratene Reisnudeln [Pad Thai]

Bild auf Seite 12

Zutaten für 4 Portionen

200 g Reisnudeln
3 Knoblauchzehen
3 Lauchzwiebeln
200 g Sojasprossen
100 g gesalzene Erdnusskerne
12 Garnelen (ohne Schale)
4 EL Öl
50 g getrocknete Shrimps (Asienladen)
2 Eier, 2 EL Fischsauce
2 TL Zucker, 1 EL Limettensaft und 1 Limette (unbehandelt)

1. Reisnudeln nach Packungsangabe garen, abgießen und im Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Sojasprossen waschen. Nüsse im Mörser oder mit dem Messer grob zerkleinern.

2. Garnelen abbrausen, trockentupfen, falls nötig jeweils am Rücken entlang einschneiden, den schwarzen Darmfaden entfernen. Wok (oder eine tiefe Pfanne) erhitzen, 1 EL Öl darin kreisen lassen, bis es raucht, abgießen.

Fortsetzung auf Seite 20

KULINARISCHE HIGHLIGHTS AUS THAILAND

Fortsetzung von Seite 18

3. Nun 1 EL Öl im Wok erhitzen, Garnelen darin 1 Minute unter Rühren braten, herausnehmen. Im übrigen Öl (2 EL) Knoblauch, Lauchzwiebeln und getrocknete Shrimps unter Rühren 30 Sekunden rösten. Eier hineinschlagen und verrühren, bis sie nach 1 Minute leicht gebräunt sind.

4. Nudeln, Garnelen, ¾ der Nüsse und die Hälfte der Sprossen unterheben. Fischsauce, Zucker und Limettensaft zugeben, unter Rühren 1 Minute braten. Übrige Sprossen und Nüsse mischen. Limette abbrausen, trockenreiben, achteln, mit dem Nuss-Mix dazuservieren.

Pro Portion: 650 kcal/2730 kJ
53 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 29 g Fett



8 Karamellisierte Bananen in Kokosmilch

Im Bild auf Seite 13, oben

Zutaten für 4 Portionen

½ Limette (unbehandelt)
1 Vanilleschote
4 große oder 8 Baby-Bananen
400 ml Kokosmilch (Dose)
2 EL Öl, 3 EL brauner Zucker

1. Limettenschale fein abreiben, Frucht auspressen. Schote längs halbieren, Mark herausschaben. Bananen schälen, längs halbieren.

2. Vom „Rahm" der Kokosmilch 2 EL abnehmen, mit Öl in einer Pfanne erhitzen. Vanillemark und Limettenschale einrühren, darin Bananen auf jeder Seite 1 Minute bräunen. Herausnehmen.

3. Übrige Kokosmilch und Limettensaft zugeben. Zucker einrühren, bis dieser gelöst und alles dicklich eingekocht ist. Bananen darin erhitzen, servieren.

Pro Portion: 260 kcal/1100 kJ
48 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 6 g Fett



9 Klebreis mit Mango

Im Bild auf Seite 13, unten

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: REIS MUSS ÜBER NACHT EINWEICHEN
100 g Klebreis
2 Mangos
2 Passionsfrüchte
250 ml Kokosmilch (Dose)
Salz, 4 EL brauner Zucker (am besten Palm- oder Rohrzucker)
2 TL Sesamsamen

1. Reis am Vortag in einem Sieb kalt abbrausen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

2. Am nächsten Tag Reis in einem kleinen Topf mit ca. 200 ml Wasser bedecken, das Wasser sollte 1 cm über dem Reis stehen. Reis zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 20 Minuten garen, bis er weich ist und das Wasser aufgesogen hat. Reis in eine weite Schüssel geben, auflockern, abkühlen lassen.

3. Von den Mangos am Stein entlang zwei große Scheiben herunterschneiden, der Länge nach vierteln, schälen. Vom übrigen Fruchtfleisch die Schale entfernen, Fleisch vom Stein lösen, würfeln. Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und mit den Mangos mischen.

4. Von der Kokosmilch 2 EL vom „Rahm" abnehmen und unter den abgekühlten Reis mengen. Übrige Kokosmilch mit 1 Prise Salz, Zucker und 5 EL Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen. Reis und Mangos auf Tellern anrichten, Kokossauce auf dem Klebreis verteilen. Sesam in der Pfanne rösten , überstreuen.

Pro Portion: 295 kcal/1240 kJ
63 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 2 g Fett

Fotos: Susanna Bingemer; Restaurant „Bo.lan", 3



Essen ist der Schlüssel zum Leben. Sagt man in China. Denn die gelungene Verbindung von Herd und Tisch ist Therapie für Körper und Seele, Weg zur Harmonie im Alltag. Und noch etwas ist typisch für die Jahrtausende alte Küche des Landes: Die Kunst, noch aus der geringsten Zutat das Beste zu machen, um es dann mit Freuden zu genießen – so wie das Leben selbst



Gekocht wird, was das Land her- und der Glaube vorgibt

china

Wo auch Einfaches sein Bestes gibt



Kleine Bissen, die große Freude schenken



Chinesische Teigtaschen Jiaozi heißen die Nudeltaschen, gefüllt mit Shiitake-Pilzen und Garnelen. Rezept auf Seite 33

Frühlingsrollen In die hauchdünne Knusperhülle passt sogar ein kleines Steak. Rezept auf Seite 33

Ein Fisch, reich an Geschmack



Karpfen aus dem Wok Den Chinesen gilt dieser Fisch als Symbol für Wohlstand. Mit Chili, Ingwer und Reiswein wird er zur hoch geschätzten Delikatesse.
Rezept auf Seite 33

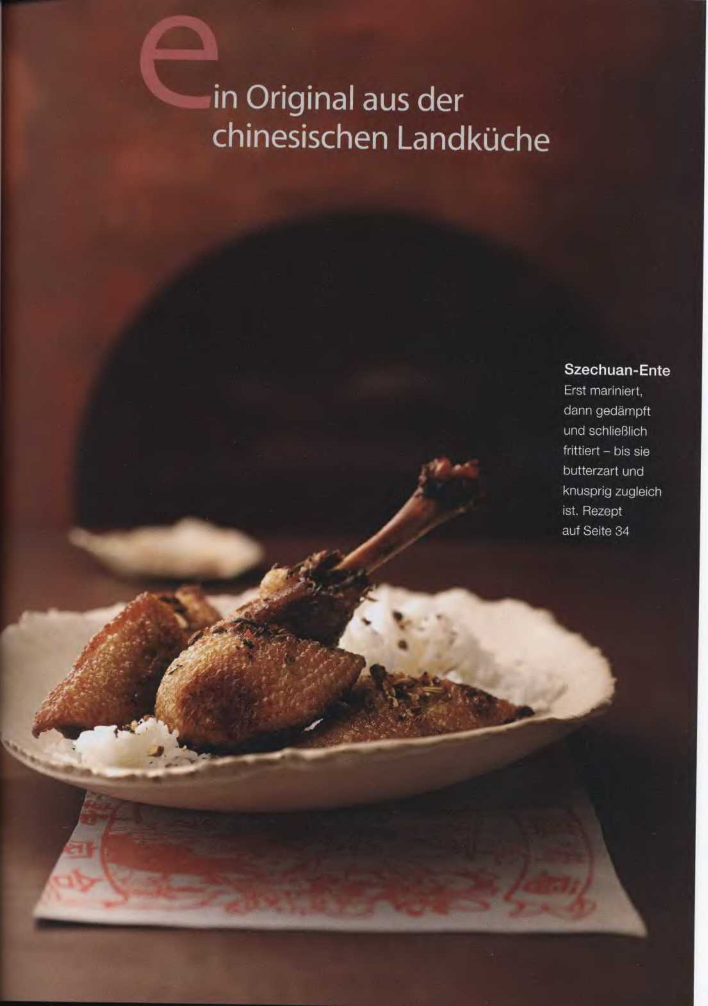


Zwei Klassiker in allerbester Übersetzung

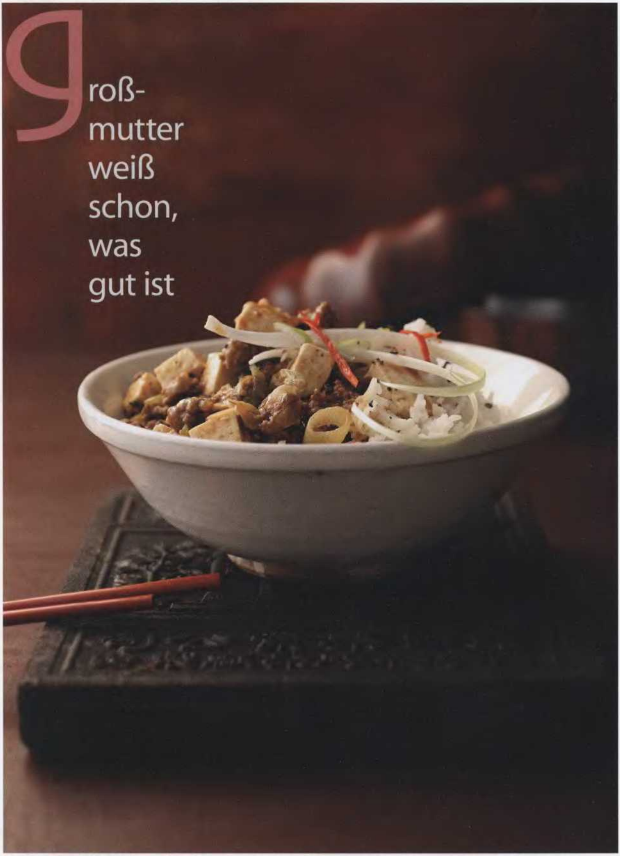
Sauerscharfe Nudelsuppe (oben) Mit Reisessig, Garnelen und Glasnudeln ein ehrenwertes Vergnügen. Rezept auf Seite 34

Gebratener Reis Mit der Würze Asiens und dem Besten aus dem Gemüseladen. Rezept auf Seite 34

ein Original aus der chinesischen Landküche

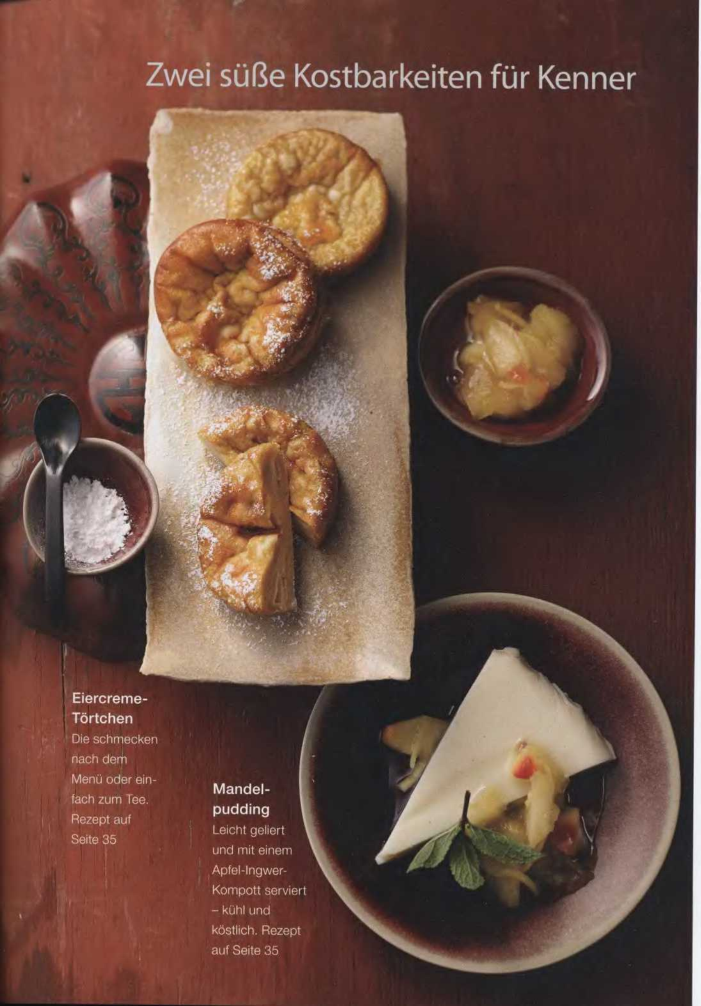


Szechuan-Ente
Erst mariniert, dann gedämpft und schließlich frittiert – bis sie butterzart und knusprig zugleich ist. Rezept auf Seite 34



Tofu-Schmortopf Ma Po – nach Großmutter-Art – nennen es die Chinesen, wenn sich Tofu mit den würzigen Aromen einer leckeren Hackfleisch-Bohnen-Sauce vollsaugt. Rezept auf Seite 35

Zwei süße Kostbarkeiten für Kenner

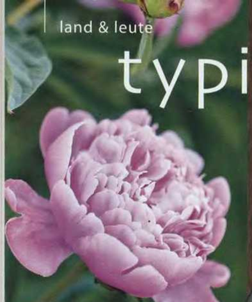


Eiercreme-Törtchen
Die schmecken nach dem Menü oder einfach zum Tee. Rezept auf Seite 35

Mandelpudding
Leicht geliert und mit einem Apfel-Ingwer-Kompott serviert – kühl und köstlich. Rezept auf Seite 35

typisch china

Auch wenn Religion und Harmonie die Küche prägen, kann es in China bei Tisch ganz schön derb zugehen



Pfingstrosen…

… werden in China seit mehr als 1000 Jahren veredelt. Sie stehen für Anmut, Reichtum und Fruchtbarkeit





Yin und Yang…

… ist das chinesische Prinzip für Harmonie – auch beim Essen. Dabei geht es vor allem um die Balance zwischen den Zutaten, die unterteilt werden in das weibliche Yin – es verkörpert Kühle und Früchte der Erde – und das männliche Yang (Wärme und Früchte)

Szechuan-Pfeffer…

… kommt aus dem bergigen Südwesten Chinas, wo man es ohnehin gerne scharf mag. Er hat eine fruchtige Note, die durch Rösten noch verstärkt wird



Schon gewusst?

Ess-Stäbchen…

… sind in China quadratisch, verjüngen sich im vorderen Teil, um dann stumpf zu enden.

Die Ess-Schale…

… wird mit Reis gefüllt. Darauf kommt dann etwas vom Gericht. Die Schale wird nah ans Kinn gehalten und das Essen mit den Stäbchen in den Mund geschaufelt. Zurück lässt man einen Anstandsrest als Zeichen, dass man satt wurde.

Beim chinesischen Bankett…

… werden alle Spezialitäten auf einmal serviert. Zuerst wird der Ehrengast bedient, danach langen alle zu.

Zu trinken…

… gibt es grünen und schwarzen Tee, Bier, Reiswein oder Getreideschnäpse, oft begleitet von dem Trinkspruch „ganbei! (trink aus!)“.



Buch-Tipp

Vegetarische Originalrezepte buddhistischer Mönche stellen die Autorin Martina Hasse und Fotograf Jan-Peter Westermann in diesem Buch vor. (Erscheint im April beim AT Verlag für 29,90 €)



Mondkuchen…

… wird zum Chinesischen Mondfest (2010 ist das Fest am 22. September) überall auf der Straße verkauft



1 Chinesische Teigtaschen

[Jiaozi]

Im Bild auf Seite 26, oben

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN TEIG
300 g Vollkorn-Weizenmehl
Salz
FÜR DIE FÜLLUNG
300 g Chinakohl
150 g Shiitake-Pilze
200 g gegarte Garnelen ohne Schale
1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasauce
1 EL Reiswein oder trockener Sherry
1 TL gemahlener Ingwer
Pfeffer, Zucker
AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten
4 EL Öl, Salz

1. ¼ l kaltes Wasser abmessen, 8 EL davon abnehmen. Die 8 EL Wasser mit der Hälfte des Mehls sowie ½ TL Salz zu einem Krümelteig verkneten. Übriges Wasser aufkochen, zum restlichen Mehl gießen und alles 2 Minuten verkneten. Beide Teige 5 Minuten miteinander verkneten, 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen Chinakohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und wie die Garnelen grob hacken. Knoblauch abziehen, hacken. Alles 2 Minuten kräftig mit den übrigen Zutaten für die Füllung verkneten, mit Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Teig auf bemehlter Fläche nicht zu dünn ausrollen, Kreise (12 cm Ø) ausstechen. Dabei übrig bleibenden Teig erneut verkneten, ausrollen, ausstechen. Teigränder mit Wasser bestreichen.

4. Auf die Hälfte einer Teigscheibe 2 EL Füllung geben, die andere Hälfte darüber schlagen, dabei Ränder gut andrücken. Die Ränder drei- bis viermal einfalten, sodass die Füllung stramm in der Teigtasche sitzt. Die Enden etwas nach vorn biegen, sodass die Teigtasche aufrecht stehen kann. Auf diese Weise alle Jiaozi formen und 5 Minuten antrocknen lassen.

5. Öl in einer großen Pfanne mit Deckel oder in einem flachen Topf erhitzen, Jiaozi mit dem Teigrand nach oben hineinsetzen und etwa 1 Minute anbraten. So viel kochendes Salzwasser angießen, dass der Boden knapp 1 Fingerbreit bedeckt ist. Jiaozi zugedeckt 2 Minuten stark kochen lassen. Hitze reduzieren und die Teigtaschen 8-10 Minuten sanft schmoren, bis sie die Flüssigkeit aufgesogen haben. Deckel abnehmen und die Jiaozi 1-2 Minuten an der Unterseite knusprig braten.

Pro Portion: 410 kcal/1730 kJ
53 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 13 g Fett

Dazu schmeckt: ein Dip aus Sojasauce. Dafür Sojasauce, Essig und Sherry (je 2 EL) mit 1 fein gewürfelten Knoblauchzehe, 1 TL Sesamsamen, fein geriebenem Ingwer (von einem ca. 3 cm großen Stück) und 1-2 Chilischoten (fein gehackt und evtl. entkernt) vermengen.



2 Frühlingsrollen

Im Bild auf Seite 26, unten

Zutaten für 8 Rollen

100 g Austernpilze
1 Schweinesteak (200 g)
2 TL Speisestärke für die Füllung und 2 EL Speisestärke zum Bestreichen
2 EL helle Sojasauce
100 g Bohnensprossen
150 g Chinakohl
4 Lauchzwiebeln
1 Stück Ingwer (3 cm)
3 EL Öl sowie Öl zum Braten
1 EL Austernsauce
8 Frühlingsrollenblätter (gibt es tiefgekühlt in Asienläden; ca. 21,5 x 21,5 cm)
AUSSERDEM
Sojasauce und Chilisauce zum Servieren

1. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Steak abbrausen, trockentupfen, erst in Streifen, dann in Würfel schneiden und mit 2 TL Stärke und 1 EL Sojasauce vermengen. Sprossen und Chinakohl waschen, putzen, klein schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, weiße Teile der Länge nach in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen, erst in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden.

2. Wok erhitzen, 1 EL Öl darin kreisen lassen, bis es raucht. Abgießen und übriges Öl (2 EL) erhitzen. Fleisch darin unter Rühren 30 Sekunden braten. Alle übrigen vorbereiteten Zutaten darin unter Rühren weitere 30 Sekunden braten, dann mit restlicher Sojasauce (1 EL) und Austernsauce ablöschen und 1 Minute garen. Abkühlen lassen.

3. Teigblätter auftauen lassen. Aus 2 TL Stärke und 1-2 EL Wasser eine streichfähige Masse rühren, damit die Ränder der Blätter rundum bepinseln. Füllung jeweils der Länge nach in die Mitte der Blätter geben, dabei 2 cm Rand lassen. Blätter zunächst an der schmalen Seite über die Füllung klappen, dann von einer langen Seite her einrollen.

4. Knapp 1 Fingerbreit Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingsrollen darin auf allen Seiten in 6-8 Minuten knusprig braten. Evtl. mit Korianderblättchen garnieren und mit Soja- und Chilisauce servieren.

Pro Stück: 195 kcal/820 kJ
11 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 10 g Fett



3 Karpfen aus dem Wok

Bild auf Seite 27

Zutaten für 4 Portionen

1 Stück Ingwer (3 cm)
4 Knoblauchzehen
50 g rote und grüne Chilischoten
1 Bund Schnittlauch
1 kleiner küchenfertiger Karpfen (ersatzweise Snapper, Dorade; 700-800 g)
ca. 700 ml Frittieröl
100 ml Reisessig (ersatzweise Apfelessig), 125 ml Sojasauce
100 ml Reiswein, 4 EL Zucker
1 EL Sesamsamen

1. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden. Chilies waschen, putzen, evtl. entkernen, in Ringe schneiden, Schnittlauch in Röllchen teilen.

2. Fisch auf beiden Seiten je dreimal schräg einschneiden. Öl im Wok erhitzen. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn von einem eingetauchten Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen.

Fortsetzung auf Seite 34

KÖSTLICHES AUS CHINA

Fortsetzung von Seite 33

3. Fisch so in den Wok legen, dass der Fisch gerade vom Fett bedeckt wird. 5 Minuten frittieren, dabei, falls nötig, Fisch hin und wieder mit Öl begießen. Herausnehmen, bis das Öl wieder richtig heiß ist, dann den Fisch in 6-8 Minuten goldbraun und durch garen. Aus dem Wok nehmen, Öl bis auf 5 EL entfernen.

4. Chilies ganz kurz im heißen Öl unter ständigem Rühren braten, Knoblauch und Ingwer zugeben – insgesamt 30 Sekunden. Mit Essig, Sojasauce und Reiswein ablöschen, Zucker einrühren und alles einmal aufkochen.

5. Fisch in die Sauce legen, einmal aufkochen lassen, wenden, noch mal aufkochen. Fisch auf einer Platte anrichten. Schnittlauch und Sesam in die Sauce geben. Fisch mit Sauce servieren.

Pro Portion: 555 kcal/2340 kJ
20 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 35 g Fett



4 Sauer-scharfe Nudelsuppe

Im Bild auf Seite 28, oben

Zutaten für 4 Portionen

8 getrocknete Mu-Err-Pilze
2 Lauchzwiebeln
50 g Bambussprossen (Dose)
50 g Tofu
30 g Glasnudeln
12 Garnelen (roh, geschält)
3 EL dunkle Sojasauce
1 EL Chilisauce
1 EL heller Reisessig (ersatzweise Obstessig)
2 EL Speisestärke
2 Eier, 1 l Hühnerbrühe (Instant oder selbst gemacht)

1. Pilze in warmem Wasser etwa 15 Minuten einweichen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Sprossen in einem Sieb kalt abbrausen. Tofu würfeln, Glasnudeln mit der Schere in 5 cm lange Stücke schneiden.

2. Garnelen am Rücken entlang einschneiden, jeweils schwarzen Darmfaden entfernen, Garnelen kalt abbrausen, trockentupfen. Mit Soja- und Chilisauce sowie Essig vermengen. Stärke mit 5 EL Wasser verrühren, Eier verquirlen.

3. Pilze in ein Sieb geben, kalt abbrausen. Mit Lauchzwiebeln, Sprossen und Glasnudeln in der Brühe aufkochen. Vom Herd ziehen, Stärkemischung einrühren, erneut aufkochen. Tofu und Garnelen samt Marinade darin zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen, schließlich Eier einlaufen lassen, dabei rühren. Suppe abschmecken und servieren.

Pro Portion: 255 kcal/1080 kJ
14 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 6 g Fett



5 Gebratener Reis

Im Bild auf Seite 28, unten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Langkornreis (oder 600 g gekochter Reis)
Öl für das Blech und 5 EL Öl
1 rote Paprikaschote
2 Stangen Staudensellerie
3 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
100 g Shiitake-Pilze (ersatzweise Austernpilze)
3 EL Erdnusskerne
1 EL Sojasauce, 1 TL Sesamöl
2 Eier

1. Am Vortag Reis im Sieb kalt abbrausen und mit 500 ml Wasser aufkochen. Reis zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und Löcher an der Oberfläche entstanden sind. Reis bei ausgeschalteter Herdplatte 10 Minuten quellen lassen. Heißen Reis auf einem geölten Blech verteilen, auskühlen lassen und über Nacht offen in den Kühlschrank stellen.

2. Paprika, Sellerie und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Paprika würfeln, Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Pilze mit Küchenpapier abreiben, Stiele entfernen, Kappen in Scheiben schneiden. Austernpilze in Streifen teilen.

3. Erdnusskerne im heißen Wok ohne Fett anrösten, herausnehmen. 1 EL Öl im Wok erhitzen, bis es raucht, wieder abgießen. Übriges Öl (4 EL) zugeben, bei starker Hitze darin unter Rühren Knoblauch, Ingwer und Lauchzwiebeln 30 Sekunden anbraten.

4. Paprika und Sellerie zugeben, Mischung unter Rühren in 1-2 Minuten bissfest braten. Pilze, Reis und Erdnüsse zufügen, 2 Minuten unter Rühren braten. Mit Sojasauce und Sesamöl abschmecken. Eier verquirlen, dazugießen. Mix noch 1 Minute unter Rühren braten, bis die Eier gerade gestockt, aber noch nicht trocken sind.

Pro Portion: 465 kcal/1960 kJ
48 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 25 g Fett



6 Szechuan-Ente

Bild auf Seite 29

Zutaten für 6 Portionen

BITTE BACHTEN: ENTE MUSS 12 STUNDEN ZIEHEN
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Stück Ingwer (3 cm)
1 TL Szechuan-Pfefferkörner
2 TL Salz
1 Sternanis
300 ml Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)
1 frische Ente, in 8 Stücke geteilt (ca. 2 kg; siehe auch den Tipp unten)
2 EL dunkle Sojasauce
3 EL brauner Zucker
1 EL Reis- oder Obstessig
1 TL Sesamsamen (geröstet)
ca. 1 l Frittierfett

1. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Pfefferkörner zerdrücken. Alles mit Salz und Anis in 250 ml Reiswein erhitzen, nicht kochen.

2. Entenstücke in einer flachen ofenfesten Schale mit der Marinade vermengen und zugedeckt im Kühlschrank 12 Stunden ziehen lassen, dabei öfter wenden.

3. In einem großen Topf oder Wok eine Handbreit Wasser aufkochen lassen. Bambusdämpfer hineinsetzen (oder drei Tassen hineinstellen). Schale mit der Ente fest mit Alufolie verschließen und in den Dämpfer geben. Diesen zudecken und die Entenstücke darin bei kleiner Hitze 1 Stunde dämpfen. Falls nötig, noch etwas Wasser in den Dämpfer geben. Inzwischen übrigen Reiswein (50 ml) mit Sojasauce, Zucker, Essig und Sesamsamen verrühren.

4. Entenstücke aus der Marinade nehmen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen, mit Küchenpapier trockentupfen. Frittierfett im Wok oder Topf erhitzen, bis von einem eingetauchten Holzkochlöffelstiel schnell kleine Bläschen aufsteigen.

5. Entenstücke in 2 Portionen je 5 Minuten im heißen Fett vorfrittieren, nach der ersten Portion Fett wieder heiß werden lassen. Dann im heißen Fett die Entenstücke so lange frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit Dip anrichten.

Pro Portion: 730 kcal/3070 kJ
10 g Kohlenhydrate, 90 g Eiweiß, 34 g Fett

Dazu passt: Reis

Tipp: Die Ente am besten vom Händler zerteilen lassen – die Keulen und Bruststücke werden jeweils noch einmal geteilt.



7 Tofu-Schmortopf

[Ma Po Dofu]

Bild auf Seite 30

Zutaten für 4 Portionen

- *500 g Tofu*
- *150 g Schweine-Hackfleisch (oder gemischtes Hack aus Rind- und Schweinefleisch)*
- *4 Knoblauchzehen*
- *2 Lauchzwiebeln*
- *nach Belieben 1 rote Chilischote, 4 EL Öl*
- *¼ l Hühnerbrühe (Instant)*
- *3 EL dunkle scharfe Bohnensauce (aus fermentierten Sojabohnen und Chili; im Asienladen)*
- *2 TL Speisestärke*
- *½ TL Szechuan-Pfefferkörner*

1. Tofu würfeln. Hack zerpflücken. Knoblauch abziehen, würfeln. Lauchzwiebeln und Chilischote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.

2. Wok erhitzen. 1 EL Öl darin kreisen lassen, bis es raucht, abgießen. Im übrigen Öl (3 EL) die Chili- und Lauchzwiebelringe sowie die Hälfte des Knoblauchs unter Rühren 30 Sekunden anbraten. Fleisch zugeben, unter Rühren 1-2 Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist. Brühe und Bohnensauce zufügen, Mischung 5 Minuten köcheln lassen.

3. Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, Pfeffer leicht zerdrücken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet. Stärkemischung zum Fleisch-Mix geben, aufkochen lassen. Tofu und übrigen Knoblauch einrühren, 1 Minute ziehen lassen. Tofu-Schmortopf (auf Reis) in Schälchen anrichten, evtl. mit Szechuan-Pfeffer bestreut servieren.

Dazu passt: Reis

Info: Tofu in einer seiner besten Rollen – als Geschmacksträger für kräftige Aromen, wie sie bei diesem scharfen Hackfleischgericht aus Szechuan selbstverständlich sind.

Pro Portion: 305 kcal/1290 kJ
6 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 24 g Fett



8 Eiercreme-Törtchen

Bild auf Seite 31, oben

Ergibt 12 Stück

- *450 g TK-Blätterteig (6 Teigplatten), 40 g Puderzucker*
- *2 Eier*
- *Butter für die Förmchen*

1. Die Blätterteigplatten nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten, auftauen lassen.

2. 80 ml Wasser mit Puderzucker aufkochen, 1 Minute kochen lassen. Sirup für 10 Minuten beiseite stellen. Inzwischen Eier mit einer Gabel glatt rühren, aber nicht schaumig schlagen. Langsam den noch heißen Zuckersirup einrühren – auch hier soll es nicht schäumen.

3. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Aus den Teigplatten je 2 Kreise (ca. 10 cm Ø) ausstechen und in entsprechend große gebutterte Tarte-Förmchen geben. Förmchen auf ein Blech setzen und zu zwei Dritteln mit Eiercreme füllen.

4. Törtchen im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen, herausnehmen, 2-3 Minuten in den Förmchen abkühlen lassen. Herauslösen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Pro Stück: 375 kcal/1580 kJ
28 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 27 g Fett

Info: Eiercreme-Törtchen sind der klassische Nachtisch zum Mittagessen in den chinesischen Familienlokalen mit ihren großen runden Tischen. Im Original werden sie mit zwei mehrfach gefalteten Teigen gebacken, die in etwa unserem Blätterteig entsprechen – den wir hier auch dafür nehmen.



9 Mandelpudding

Im Bild auf Seite 31, unten

Zutaten für 4 Portionen

- *BITTE BEACHTEN: MUSS 2 STUNDEN KÜHLEN*
- *4 Blatt Gelatine*
- *80 g gemahlene Mandeln*
- *2 EL Marzipan-Rohmasse*
- *100 g Zucker, 50 ml Milch*
- *1 Stück Ingwer (2 cm)*
- *2 süß-säuerliche Äpfel (z.B. Cox Orange)*
- *Saft von ¼ Zitrone*

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mandeln mit Marzipan, 50 g Zucker und 250 ml Wasser mit dem Pürierstab glatt rühren. Aufkochen, Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen. Milch zugeben, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Pudding einen Fingerbreit hoch in eine flache runde Form (ca. 12 cm Ø) gießen, abkühlen lassen. Zugedeckt 2 Stunden kühlen.

2. Ingwer schälen, in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Mit übrigem Zucker (50 g) in 100 ml Wasser aufkochen, 2 Minuten kochen lassen.

3. Äpfel schälen, entkernen und achteln, mit Zitronensaft zum Ingwersud geben, in 1-2 Minuten darin weich kochen. Im Sud abkühlen lassen. Pudding in Tortenstücke schneiden, evtl. mit Minzeblättchen garnieren, mit Ingwer-Äpfeln servieren.

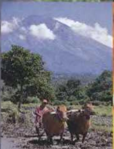
Pro Portion: 275 kcal/1160 kJ
33 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 12 g Fett





ind

Sehnsüchte hat das größte Inselreich der Erde schon immer geweckt. Zuerst waren es die Gewürzhändler, die zwischen Java, Borneo und Sumatra das Paradies fanden. Heute schwärmen Feinschmecker aus aller Welt von Indonesiens aromatischer Küche



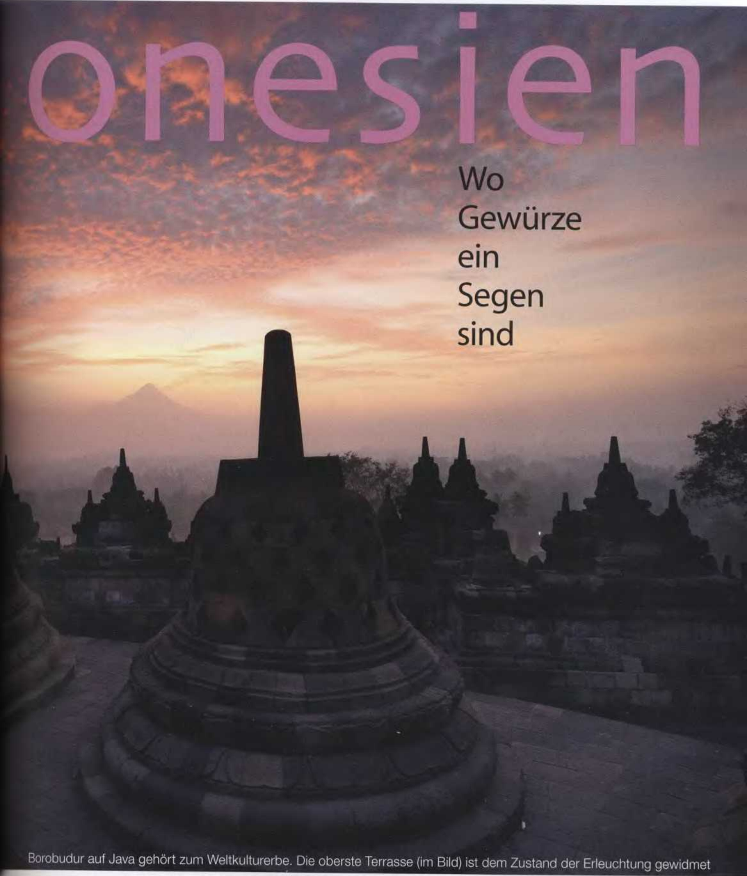




Die buddhistische Tempelanlage

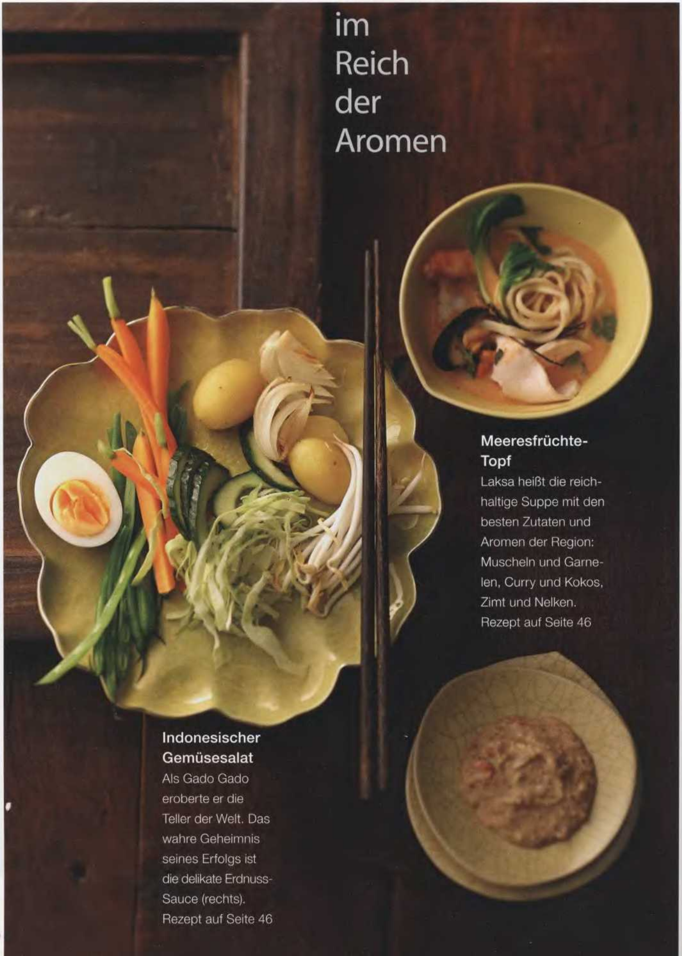
onesien

Wo Gewürze ein Segen sind



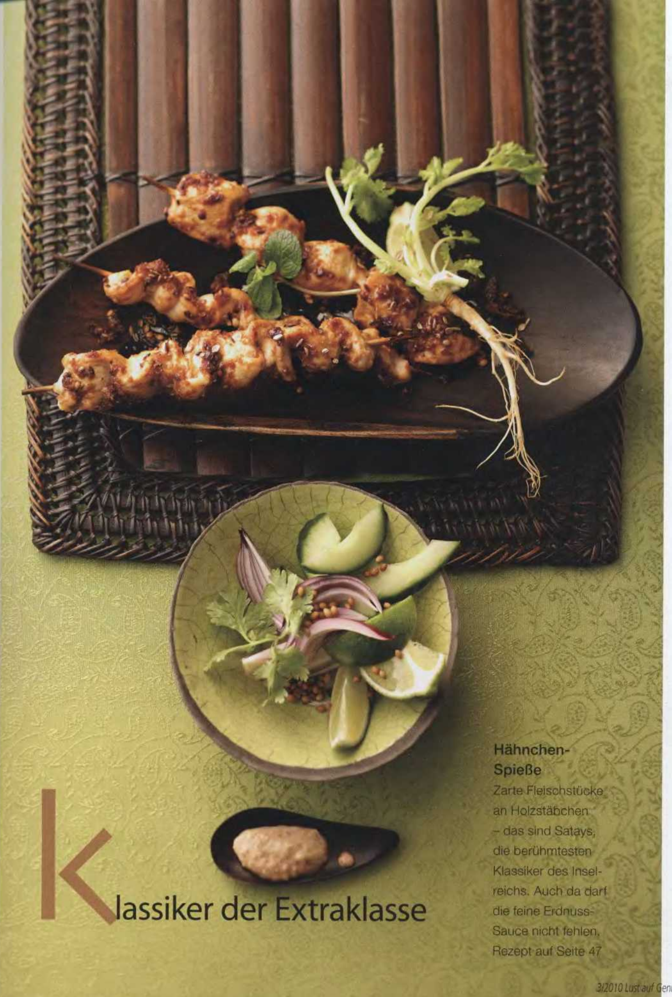
Borobudur auf Java gehört zum Weltkulturerbe. Die oberste Terrasse (im Bild) ist dem Zustand der Erleuchtung gewidmet

Willkommen im Reich der Aromen



Meeresfrüchte-Topf
Laksa heißt die reichhaltige Suppe mit den besten Zutaten und Aromen der Region: Muscheln und Garnelen, Curry und Kokos, Zimt und Nelken.
Rezept auf Seite 46

Indonesischer Gemüsesalat
Als Gado Gado eroberte er die Teller der Welt. Das wahre Geheimnis seines Erfolgs ist die delikate Erdnuss-Sauce (rechts).
Rezept auf Seite 46



Klassiker der Extraklasse

Hähnchen-Spieße
Zarte Fleischstücke an Holzstäbchen – das sind Satays, die berühmtesten Klassiker des Inselreichs. Auch da darf die feine Erdnuss-Sauce nicht fehlen.
Rezept auf Seite 47

ein Topf voller Düfte



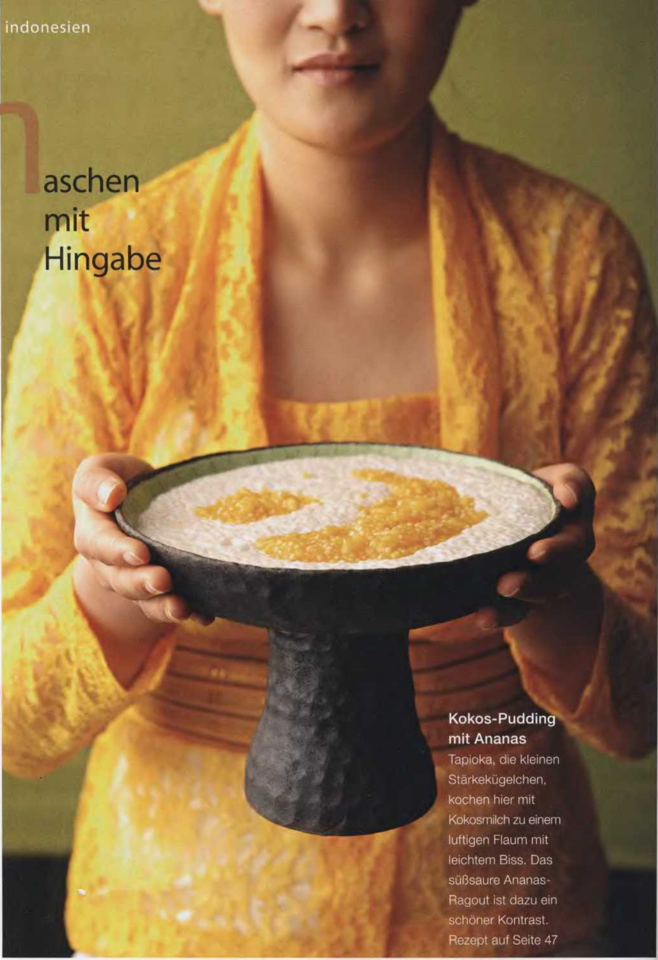
Indonesischer Schmortopf
Wunderbar mürbes Rindfleisch in einer Creme aus Kokosmilch, vielen Gewürzen und Chilies – so kommt es in Indonesien als Rendang auf den Tisch.
Rezept auf Seite 47

Kontraste voller Harmonie



Gebratene Eiernudeln Was in der restlichen Welt als Bami Goreng herumspukt, heißt ursprünglich Mee Goreng – gebratene Nudeln mit Rindersteak, Garnelen und raffinierter süß-scharfer Note. Rezept auf Seite 47

Naschen mit Hingabe

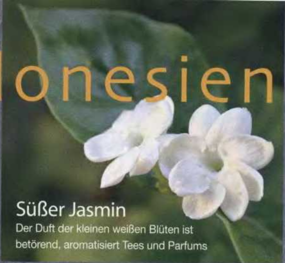


Kokos-Pudding mit Ananas

Tapioka, die kleinen Stärkekügelchen, kochen hier mit Kokosmilch zu einem luftigen Flaum mit leichtem Biss. Das süßsaure Ananas-Ragout ist dazu ein schöner Kontrast. Rezept auf Seite 47

typisch indonesien

300 Völker vereint der riesige Inselstaat. Und so vielfältig wie die Nation sind auch die Sitten und Gebräuche



Süßer Jasmin

Der Duft der kleinen weißen Blüten ist betörend, aromatisiert Tees und Parfums





Schon gewusst?

Löffel und Gabel…

… sind das klassische Essbesteck in Indonesien. Aber auch die Finger der rechten Hand oder Blätter werden benutzt (siehe Bilder links).

Alles auf einmal…

… ist das Motto beim Essen. Und so entstand die berühmte Reistafel: Alle Gerichte werden gleichzeitig rund um die Reisschüsseln aufgetragen.

Der Islam…

… ist die Hauptreligion Indonesiens (rund 90 Prozent der Bevölkerung). Gegrilltes am Spieß ist weit verbreitet, Schweinefleisch jedoch ist aus religiösen Gründen tabu.

Muskat und Zimt…

… Nelken und Pfeffer, Kardamom und Koriander haben von hier aus die Küchen in aller Welt erobert.



Tempeh…

… ist die indonesische Variante von Tofu – und eine wichtige Eiweißquelle für die Bevölkerung. Er wird u.a. aus Sojabohnen gewonnen und ist sehr gesund





Erdnüsse…

… werden in Indonesien über gebratene Nudeln gestreut und zur berühmten Sauce gemixt – ein Muss zu Salaten und Fleischspießchen

Sambal Oelek…

… ist ein echter Scharfmacher. Dafür werden geröstete Chilies gemörsert und z.B. mit Palmzucker, Öl und Fischsauce gemixt. Wozu Sambal passt? Zu allem!

EDLE KLASSIKER AUS INDONESIEN



1 Indonesischer Gemüsesalat
[Gado Gado]

Im Bild auf Seite 40, links

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE ERDNUSSSAUCE
1 EL Tamarindenmark (getrocknete säuerliche Paste, im Asienladen; ersatzweise Saft von ½ Zitrone)
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
evtl. 4 rote Chilischoten
200 g geröstete Erdnusskerne
5 EL Öl
2 EL Sojasauce (am besten die süße indonesische Sojasauce, Ketjap manis genannt)
1 EL brauner Zucker (am besten Palm- oder Rohrzucker)
200 ml Kokosmilch (ungesüßt)
FÜR DEN SALAT
300 g möglichst kleine Kartoffeln (festkochend)
Salz, 300 g grüne Bohnen
2 Möhren
¼ Kopf Weißkohl
1 kleine Salatgurke
2 hart gekochte Eier
1 Zwiebel
150 g Bohnensprossen
2 EL Öl

1. Für die Sauce das Tamarindenmark mit 2 EL Wasser verrühren und durch ein feines Sieb streichen. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides getrennt in feine Scheiben schneiden. Chilies putzen, in Ringe schneiden. Erdnüsse im Blitzhacker oder Mörser zu einer Paste pürieren.

2. Knoblauch im heißen Öl kurz braten, ohne dass er bräunt, und herausnehmen. Schalotten im Öl leicht bräunen, herausnehmen. Chilies zugeben, braten, bis sie dunkel werden, herausnehmen.

3. Nun Tamarinde und Erdnüsse im Öl unter Rühren 2-3 Minuten rösten. Dann Knoblauch, Schalotten und Chilies sowie Sojasauce, Zucker und evtl. Zitronensaft (falls kein Tamarindenmark verwendet wurde) dazugeben und mit Kokosmilch (oder der entsprechenden Menge Wasser) verrühren. Unter Rühren ca. 3 Minuten kochen, bis eine dickliche Sauce entsteht – sonst noch mit Wasser verdünnen.

4. Für den Salat Kartoffeln waschen, schälen, in Salzwasser in 15-20 Minuten garen, abgießen. Bohnen waschen, putzen, einmal halbieren. Möhren schälen, der Länge nach vierteln und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Kohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.

5. Gurke längs halbieren, entkernen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Eier pellen. Zwiebel abziehen, halbieren, in halbe Ringe schneiden und in 2 EL Öl langsam goldbraun rösten.

6. Bohnen in kochendem Salzwasser in 8-10 Minuten bissfest garen, Möhren in 4-5 Minuten, Kohl in 2-3 Minuten, Bohnensprossen in 30 Sekunden. Alles nach dem Garen herausheben, jeweils gut abtropfen lassen und auf einer Platte arrangieren. Gurke und halbierte Eier dazulegen, mit den Zwiebelringen garnieren. Salatzutaten mit Erdnusssauce überziehen oder die Sauce getrennt dazuservieren.

Info: Der Salat ist schnell „gekocht" – anders die Erdnusssauce dazu. Aber der Aufwand lohnt sich. Man kann sie auch für Satay-Spieße und viele andere indonesische Gerichte verwenden.

Pro Portion: 590 kcal/2480 kJ
31 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 42 g Fett



2 Meeresfrüchte-Topf
[Laksa]

Im Bild auf Seite 40, rechts oben

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Garnelen in der Schale
500 g Miesmuscheln (küchenfertig geputzt)
4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
4 Zweige indonesische Laksa-Minze (ansonsten 2 Zweige normale Minze)
4 kleine Stauden Paksoi
1 rote Chilischote
4 frische Kaffir-Limettenblätter
Salz
2 Hähnchenbrustfilets (ohne Haut und Knochen)
3 EL Pflanzenöl
1 Stück Zimtstange (3 cm)
2 Gewürznelken
250 g nicht zu feine asiatische Weizennudeln
400 ml Kokosmilch (ungesüßt)
2-3 TL rote Currypaste

1. Garnelen aus den Schalen lösen. Garnelen am Rücken entlang einschneiden, jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, abtropfen lassen. Schalen beiseite stellen. Muscheln 5 Minuten in kaltes Wasser legen, dann noch geöffnete Muscheln wegwerfen.

2. Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides getrennt fein würfeln. Minzeblättchen abzupfen, hacken, Stängel beiseite legen. Paksoi-Stauden waschen, putzen und vierteln. Chili hacken, Limettenblätter in Streifen schneiden.

3. ½ l Salzwasser aufkochen, Hähnchenbrustfilets darin 10 Minuten pochieren. Die Hälfte des Knoblauchs in 1 EL Öl anbraten. Muscheln abtropfen lassen und im Öl zugedeckt 4 Minuten garen. Jetzt noch geschlossene Muscheln aussortieren. Übrige Muscheln aus der Schale lösen, nach Belieben einige zum Garnieren in der Schale belassen. Sud durch einen Kaffeefilter gießen.

4. Zwiebel und die Hälfte des übrigen Knoblauchs in 1 EL Öl glasig braten. Garnelenschalen zugeben, kurz mitrösten. Dann mit 1 l Wasser sowie Hühnchen-Pochiersud und Muschelsud ablöschen. Minzestängel, Zimt und Nelken zugeben, 30 Minuten leise köcheln lassen. Dann durch ein Sieb gießen. Nudeln nach Packungsangabe garen.

5. Von der Kokosmilch 4 EL vom festeren „Rahm" abnehmen und im Topf erhitzen. Übrigen Knoblauch mit Chili, Kaffir-Limettenblättern und Currypaste 5 Minuten darin dünsten. Mit Garnelensud und restlicher Kokosmilch aufkochen lassen, Paksoi-Viertel darin 1 Minute garen.

6. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und mit Garnelen, Muscheln und Minze sanft in der Suppe erhitzen. Noch 2 Minuten ziehen lassen, dann die heißen Nudeln auf Suppenschalen verteilen. Suppe darüber gießen und sofort servieren.

Pro Portion: 500 kcal/2100 kJ
44 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 11 g Fett



3 Hähnchenspieße

[Satay-Spieße]

Im Bild auf Seite 41, oben

Ergibt etwa 20 Spieße

Ca. 20 lange Holzspießchen
500 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 Stängel Zitronengras
1 Stück Ingwer (3 cm)
1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmelsamen
2 EL Öl, 1 TL gem. Kurkuma
1 TL Salz, 1 TL brauner Zucker
2 EL Ketjap manis (indonesische Sojasauce)
3 Limetten, 1 rote Zwiebel
½ Salatgurke
Erdnusssauce vom Rezept Gemüsesalat auf Seite 46

1. Spieße 4 Stunden in Wasser legen, damit sie später nicht verbrennen. Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen, ca. 1 cm groß würfeln und kühl stellen.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zitronengras flach klopfen, äußere Hüllblätter entfernen. Zitronengras in Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Koriander- und Kreuzkümmelsamen im heißen Öl rösten, bis sie zu duften beginnen.

3. Alle vorbereiteten Zutaten außer dem Fleisch zusammen mit Kurkuma, Salz, Zucker, Ketjap manis und Saft von ½ Limette in einem Blitzhacker pürieren (oder ohne Ketjap und Saft im Mörser zerstoßen, dann mischen). Fleisch mit der Marinade vermischen und 2 Stunden zugedeckt kühlen.

4. Übrige Limetten in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen, in halbe Ringe schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Alles in Schalen füllen.

5. Fleischstücke auf die gewässerten Spieße stecken, am Ende noch Platz zum Festhalten lassen. Enden mit Alufolie umwickeln, Spieße auf dem heißen Holzkohlegrill oder unter dem Backofengrill in 5-6 Minuten von allen Seiten garen. Dabei noch einmal mit der Marinade bestreichen. Mit Limetten, Zwiebel, Gurke und Erdnusssauce servieren.

Pro Spieß: 120 kcal/510 kJ
4 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 9 g Fett



4 Indonesischer Schmortopf

[Beef Rendang]

Bild auf Seite 42

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: FLEISCH MUSS CA. 2 STUNDEN GAREN
2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (4 cm)
3-4 rote Chilischoten
1 Stängel Zitronengras
1 EL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Koriander
1-2 TL Chilipulver
1 kg Rindfleisch zum Schmoren (z.B. aus Wade, Schulter, Keule)
400 ml Kokosmilch (ungesüßt)
1 EL Zitronensaft
1 TL brauner Zucker

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, alles fein würfeln. Chilies waschen, putzen, in Ringe schneiden. Zitronengras flach drücken, von äußeren Hüllblättern befreien und in Stücke schneiden. Alles mit den Gewürzen und ⅛ l Wasser im Mixer pürieren (oder ohne Wasser im Mörser zerstoßen und dann erst mit Wasser mischen).

2. Fleisch abbrausen, grob würfeln und in einem Topf mit der Würzpaste mischen, unter Rühren zum Kochen bringen. Kokosmilch dazugießen, Fleisch bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden kochen, dabei ab und zu umrühren. Wenn das Fleisch zart ist, Zitronensaft und Zucker unterrühren.

Pro Portion: 380 kcal/1600 kJ
12 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 14 g Fett

Dazu passt: Reis



5 Gebratene Eiernudeln **[Mee Goreng]**

Bild auf Seite 43

Zutaten für 4 Portionen

500 g asiatische Eiernudeln
4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel, 5 Kirschtomaten
1 Möhre, 2 Lauchzwiebeln
500 g Garnelenschwänze
300 g Rindersteak
5 EL Öl, 1 EL Ketjap manis (indonesische Sojasauce)
1 EL passierte Tomaten
2 EL süße Chilisauce

1. Nudeln nach Packungsangabe garen, abgießen, kalt abbrausen.

2. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln. Möhre schälen, halbieren, in feine Scheiben hobeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Garnelen falls nötig vom Darm befreien. Steak in dünne Streifen schneiden.

3. In einem heißen Wok oder einer großen Pfanne in 3 EL Öl unter Wenden die Nudeln anbraten, herausnehmen. Restliches Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin unter Rühren etwa 30 Sekunden braten.

4. Garnelen zugeben, unter Rühren 30 Sekunden braten. Gemüse und Fleisch zugeben, 1 Minute braten. Mit passierten Tomaten und Chilisauce ablöschen. Nudeln dazugeben, alles 2 Minuten erhitzen. Gleich servieren.

Pro Portion: 820 kcal/3450 kJ
94 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 23 g Fett



6 Kokos-Pudding mit Ananas

Bild auf Seite 44

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: PUDDING MUSS 1-2 STUNDEN KÜHLEN
400 g Kokosmilch (Dose)
300 g Tapioka (Stärkekügelchen, in Asienläden)
300 ml Orangensaft
½ kleine Ananas (500 g)
4 EL brauner Zucker, Salz
1 Limette

1. Kokosmilch-Dose öffnen, den festeren „Rahm" abschöpfen. Übrige Kokosmilch mit kaltem Wasser auf 750 ml Flüssigkeit auffüllen, in einen Topf umfüllen. Darin 180 g Tapioka 1 Stunde lang einweichen. Restliches Tapioka im Orangensaft ebenso einweichen.

2. Ananas schälen, „Augen" und harten Strunk entfernen. Fruchtfleisch würfeln, samt Zucker zum Orangensaft-Mix geben.

3. Kokosmischung aufkochen, bei kleiner Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen, zugedeckt 30 Minuten quellen lassen, bis die Kügelchen glasig und weich sind. Ananas-Mix ebenso kochen und quellen lassen.

4. Kokosrahm unter die Kokosmischung rühren, mit 1 kleinen Prise Salz würzen und in eine Schüssel oder in kleine Gläschen füllen. Limette auspressen, mit der Ananas verrühren, auf den Pudding geben. 1-2 Stunden zugedeckt kühlen und servieren.

Pro Portion: 440 kcal/1850 kJ
103 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 1 g Fett



viet

Tradition und Moderne – im Küstenstaat am Südchinesischen Meer verschmelzen sie zu einer Einheit. Im großen Bild: Reiskuchen, die zu Neujahr verschenkt werden

nam

Wo Kräuter den Ton angeben

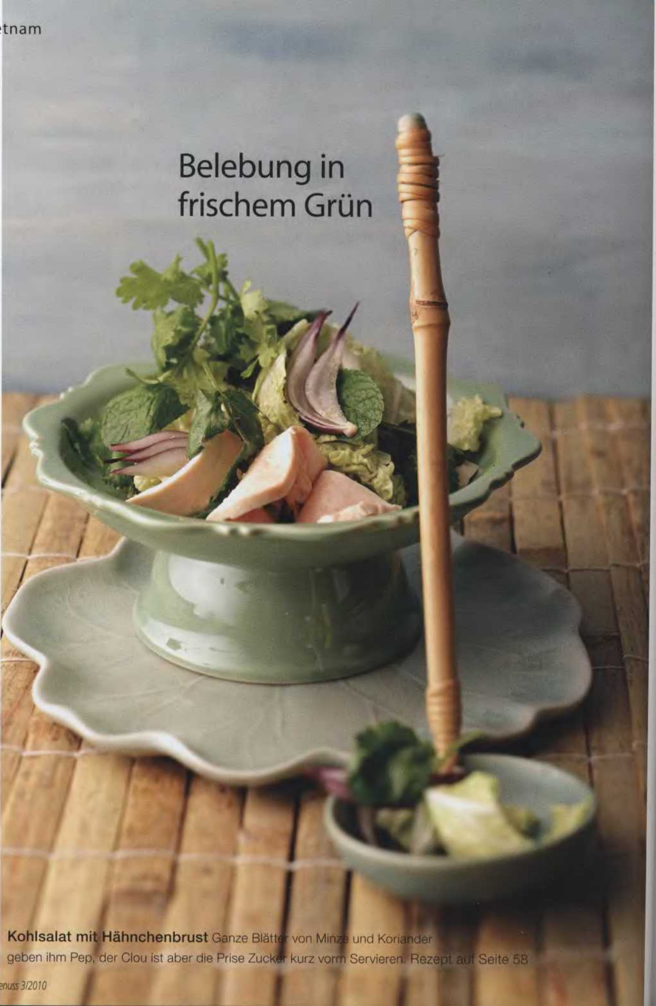
Reichlich frisches Grün, von Basilikum bis Minze und Koriander, machen Vietnams Küche unverwechselbar – und die Einflüsse der früheren französischen Kolonialherren. Deshalb werden Desserts schon mal mit Crème fraîche statt mit Kokosmilch zubereitet





Rauchopfer gehören zum Tempelbesuch

Belebung in frischem Grün



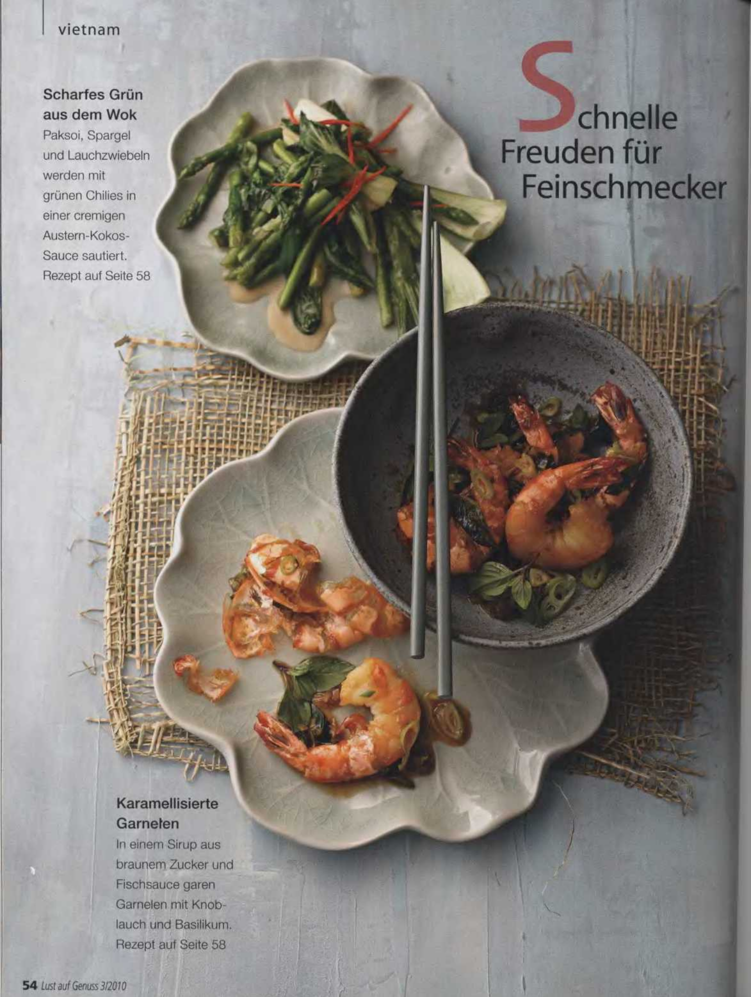
Kohlsalat mit Hähnchenbrust Ganze Blätter von Minze und Koriander geben ihm Pep, der Clou ist aber die Prise Zucker kurz vorm Servieren. Rezept auf Seite 58

Erfüllung in zartem Rosa



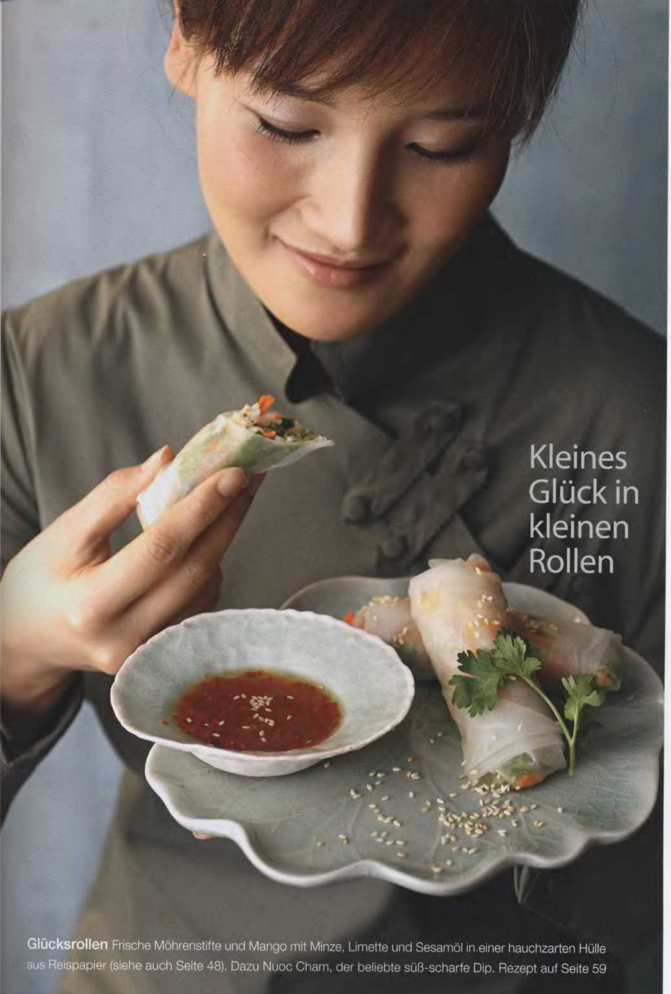
Vietnamesische Nudelsuppe
Die berühmte Pho Bo wird traditionell erst bei Tisch perfektioniert: mit mariniertem Rinderfilet und frischen Kräutern.
Rezept auf Seite 58

Schnelle Freuden für Feinschmecker



Scharfes Grün aus dem Wok
Paksoi, Spargel und Lauchzwiebeln werden mit grünen Chilies in einer cremigen Austern-Kokos-Sauce sautiert. Rezept auf Seite 58

Karamellisierte Garnelen
In einem Sirup aus braunem Zucker und Fischsauce garen Garnelen mit Knoblauch und Basilikum. Rezept auf Seite 58



Kleines Glück in kleinen Rollen

Glücksrollen Frische Möhrenstifte und Mango mit Minze, Limette und Sesamöl in einer hauchzarten Hülle aus Reispapier (siehe auch Seite 48). Dazu Nuoc Cham, der beliebte süß-scharfe Dip. Rezept auf Seite 59

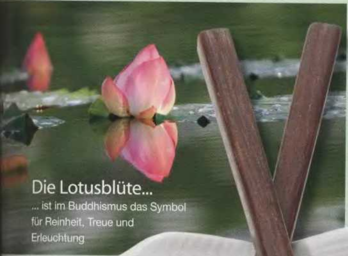


Frittierte Früchte mit Vanillecreme
Ein bisschen exotisch, ein bisschen französisch und einfach exzellent.
Rezept auf Seite 59

ein Dessert mit Aha-Effekt

typisch vietnam

Von Hanoi im Norden bis Ho-Chi-Minh-Stadt im Süden setzen die Köche mehr auf Kräuterfrische als auf Schärfe



Die Lotusblüte...
... ist im Buddhismus das Symbol für Reinheit, Treue und Erleuchtung



Grüne Blätter...

... spielen eine wichtige Rolle in Vietnams Küche – vom großen Bananenblatt bis zum schmalen Pandanblatt, in das hier kleine Köstlichkeiten gehüllt sind



Schwimmende Märkte...

... sind ein Paradies für Fans exotischer Genüsse. Ver- und gekauft wird von Boot zu Boot



Schon gewusst?

Edle Stäbchen...

... sind das typische Essbesteck in Vietnam – selbst wenn es Fisch im Ganzen gibt!

Die französische Note...

... der einstigen Kolonialherren spürt man allerorten: Auf den Märkten gibt es Dill und Baguette, zum Frühstück genießt man Café au lait und zum Dessert Pâtisserie.

Vollendung bei Tisch...

... gehört hier zu jedem guten Essen dazu. Deshalb stehen stets Saucen, Kräuter, Chilies und Würzpasten griffbereit.

In Religionsfragen...

... sind die Vietnamesen tolerant. Weit verbreitet ist es aber nach wie vor, den Ahnen in buddhistischen Pagoden regelmäßig Speiseopfer zu bringen.

Kaffee-Genuss

Vietnam ist nach Brasilien zweitgrößter Kaffee-Exporteur der Welt. Getrunken wird er dort schön kräftig auf Eis mit gesüßter Kondensmilch



Nuoc Nam...

... heißt die vietnamesische Fischsauce, die fast überall mitmischt – in Salaten und Suppen, bei Sprossen und Nudeln

LECKERBISSEN AUS VIETNAM



1 Kohlsalat mit Hähnchenbrust

Bild auf Seite 52

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut und Knochen (ca. 500 g)
2 rote Zwiebeln
1 TL Salz
1 kleiner Chinakohl
1 Bund Minze (am besten vietnamesische oder Thai-Minze)
1 Bund Koriander
3 EL brauner Zucker (am besten Palm- oder Rohrzucker)
3 EL Fischsauce
Saft von 2 Limetten
1 EL Weißweinessig

1. Eine kleine Pfanne zu drei Vierteln mit Wasser füllen und aufkochen. Hähnchenbrustfilets waschen, hineinlegen. 5 Minuten ganz leise kochen lassen, Pfanne vom Herd ziehen und die Filets im Sud abkühlen lassen.

2. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Salz in die Zwiebeln einmassieren, Zwiebeln 30 Minuten stehen lassen.

3. Chinakohl putzen, waschen, vierteln und vom Strunk befreien. Viertel quer in fingerbreite Streifen schneiden. Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die abgekühlten Hähnchenbrustfilets in fingerdicke Scheiben schneiden. 2 EL Zucker mit Fischsauce, Limettensaft und Essig verrühren.

4. Zwiebeln mit den Händen gut ausdrücken und mit allen übrigen Zutaten vermengen, dabei ganz zum Schluss den übrigen Zucker (1 EL) untermengen (damit es noch knirscht beim Essen).

Pro Portion: 200 kcal/840 kJ
15 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 2 g Fett

Tipp: Wer es kraftvoller mag, kann auch Hähnchenkeulen verwenden. Keulen 15 Minuten garen, dann ebenfalls im Sud abkühlen lassen. Die Haut bleibt beim Garen dran und wird vor dem Servieren entfernt.



2 Vietnamesische Nudelsuppe [Pho Bo]

Bild auf Seite 53

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: SUPPE MUSS 2 STUNDEN KOCHEN
500 g Rinderknochen (am besten aus der Rippe, keine Markknochen!)
400 g Suppenfleisch vom Rind
200 g rohes mageres Roastbeef oder Filetsteak
100 ml Fischsauce (ersatzweise Sojasauce)
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Stange Zimt (5 cm)
je 1 TL Koriander- und Fenchelsamen
150 g dünne Reisnudeln

1. Knochen zuerst mit heißem, dann mit kaltem Wasser abbrausen. Einen Topf mit 2 l kaltem Wasser füllen, Knochen dazugeben, das Wasser langsam zum Kochen bringen. Fleisch waschen, in den Topf geben und 1 Stunde kochen lassen, dabei den Schaum abnehmen. Roastbeef abbrausen, trockentupfen, in ganz dünne Streifen schneiden, mit 2 EL Fischsauce verrühren, kühl stellen.

2. Lauchzwiebeln waschen, putzen. Die Knollen abschneiden und beiseite legen. Das Grün in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in Scheiben schneiden. Die Gewürze in einer trockenen Pfanne ca. 1 Minute anrösten.

3. Zwiebelknollen, Knoblauch, Gewürze und restliche Fischsauce nach 1 Stunde Kochzeit zur Brühe geben und alles 1 weitere Stunde kochen lassen.

4. Suppenfleisch und Knochen aus der fertigen Brühe herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Brühe durch ein feines Sieb gießen und entfetten. Fleisch von Knochen und Fett befreien und würfeln. Nudeln nach Packungsaufschrift garen, kalt abspülen.

5. Nudeln und Suppenfleisch in der Suppe erwärmen. Roastbeef und Zwiebelgrün in Schälchen mit der Fischsauce auf den Tisch stellen. Suppe in Tellern anrichten. Am Tisch kann jeder nach Belieben Fleisch, Lauchzwiebeln und Fischsauce einrühren.

Pro Portion: 650 kcal/2730 kJ
36 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 29 g Fett

Tipp: Wer einen guten Asienladen in der Nähe hat, kann auch, wie man es in Vietnam macht, noch mehr dazustellen. Vorgegarte Maiskölbchen z.B. oder Thai-Spargel, Mungbohnensprossen, Limettenspalten, Chiliringe, Korianderund Basilikumblättchen.



3 Scharfes Grün aus dem Wok

Im Bild auf Seite 54, oben

Zutaten für 4 Portionen

2 Stauden Paksoi (Japankohl)
250 g grüner Spargel
1 Bund Lauchzwiebeln
2-3 grüne Chilischoten
1 EL Sesamöl, 2 EL Kokos-„Rahm" (das Dicke der Kokosmilch), 1 EL Sesamsamen
2 EL Kokosmilch (Dose)
2 EL Austernsauce

1. Die Gemüse waschen und putzen. Vom Paksoi den Strunk herausschneiden, die Blattstiele von den Blättern wegschneiden und würfeln, die Blätter in Streifen schneiden. Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden, die festen Stücke der Lauchzwiebeln ebenfalls. Chilischoten waschen, putzen und in Ringe schneiden.

2. Sesamöl mit Kokosrahm im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und darin die Paksoi-Stiele und Lauchzwiebeln unter Rühren 2 Minuten andünsten, dann Paksoi-Blätter, Spargel, Chilies und Sesam darin 30 Sekunden braten. Kokosmilch und Austernsauce zugeben und noch 2 Minuten unter Rühren garen.

Pro Portion: 60 kcal/260 kJ
4 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 4 g Fett

Dazu passt: Reis



4 Karamellisierte Garnelen

Im Bild auf Seite 54, unten

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Zucker
2 EL Fischsauce
500 g Garnelenschwänze (roh, mit Schale)
6 Lauchzwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
2 EL Öl
1 EL Limettensaft

1. Zucker mit 2 EL Wasser verrühren und in einem kleinen Topf so lange einkochen, bis ein hellbrauner Karamell entsteht. Diesen behutsam (Vorsicht, es zischt und kann spritzen!) auf einmal mit 2 EL Wasser ablöschen und kochen lassen, bis sich der Karamell ganz aufgelöst hat. Fischsauce einrühren.

2. Garnelen waschen und gut abtropfen lassen, evtl. am Rücken entlang einschneiden und jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Lauchzwiebeln waschen und putzen, das Weiße fein würfeln, das feste Grün in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Basilikumblättchen abzupfen.

3. Öl im Wok erhitzen, Zwiebelweiß und Knoblauch 30 Sekunden unter Rühren anbraten, dann Garnelen unter Rühren 2-3 Minuten garen. Karamellsauce zugeben, noch 1 Minute garen. Limettensaft, Zwiebelringe und Basilikum zugeben und 1 Minute mitgaren.

Pro Portion: 225 kcal/950 kJ
12 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 7 g Fett

Dazu passt: Reis

Tipp: Legen Sie unbedingt Servietten dazu, da die Garnelen erst am Tisch geschält werden.



5 Glücksrollen mit Nuoc Cham

Bild auf Seite 55

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE RÖLLCHEN
1 Möhre (70 g), 1 Mango
150 g Kopfsalatblätter
1 Stängel Minze, 3 Stängel Koriander, 200 g gekochter Reis (aus 70 g rohem Reis)
Saft von 2 Limetten
1 TL Fischsauce, 2 TL brauner Zucker, 4 EL Öl, 1 TL Sesamöl
12 Reispapierblätter (16 cm Ø)
FÜR DEN NUOC-CHAM-DIP
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 TL brauner Zucker (am besten Palm- oder Rohrzucker), 2 EL Limettensaft
3 EL Fischsauce
1 EL Reis- oder Obstessig

1. Möhre schälen, waschen und in feine Streifen schneiden oder raspeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch am Stein entlang herunterschneiden und in Würfel schneiden.

2. Salatblätter waschen, putzen und in Streifen schneiden. Von den Kräutern die Blättchen abzupfen.

3. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem gekochten Reis mischen. Limettensaft mit Fischsauce und Zucker verrühren und beide Ölsorten darunter schlagen. Die Reismischung damit vermengen und zugedeckt kühl stellen.

4. Reisblätter auf feuchte Küchentücher legen und mit weiteren feuchten Tüchern zudecken. Die Blätter ca. 10 Minuten einweichen lassen, bis sie sich gut formen lassen. Reis-Füllung auf die Blätter verteilen (dabei einen Rand lassen) und die Reisblätter einschlagen.

5. Für den Nuoc Cham Chili waschen, putzen und fein hacken. Knoblauch abziehen, würfeln und mit dem Zucker zu einem Brei zerreiben (mit der Messerklinge auf einem Brett oder im Mörser). Brei mit den restlichen Dip-Zutaten vermischen. Nuoc Cham zu den Reisblättern als Dip servieren.

Pro Portion: 255 kcal/1080 kJ
31 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 12 g Fett



6 Frittierte Früchte mit Vanillecreme

Bild auf Seite 56

Zutaten für 4 Portionen

150 g Mehl
½ TL gemahlener Zimt
2 EL brauner Zucker
Salz, 1 Ei
½ Vanilleschote
200 g Crème fraîche
abgeriebene Schale von ¼ Limette (unbehandelt)
1 kg exotische Früchte nach Belieben (z.B. Mango, Ananas, Bananen, Papaya, Sternfrüchte, Physalis)
1 l Frittierfett
Mehl zum Wenden

1. Für den Frittierteig Mehl, Zimt und 1 EL Zucker sowie 1 Prise Salz vermengen, dann 150 ml Wasser und zum Schluss das Ei einrühren. Teig 30 Minuten quellen lassen.

2. Für die Creme Vanilleschote längs halbieren, das Mark herausschaben. Mit übrigem Zucker (1 EL) und 2 EL Wasser erhitzen, bis der Zucker gelöst ist. Vanille-Mix unter die Crème fraîche rühren.

3. Früchte waschen, putzen, evtl. schälen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Frittierfett im Wok so stark erhitzen, bis an einem eingetauchten Holzlöffelstiel schnell kleine Bläschen hochperlen. Früchte in Mehl wenden und in den Teig tauchen, dann portionsweise im heißen Fett knusprig ausbacken. Frittierte Früchte auf Küchenpapier abtropfen lassen, nach Belieben mit grob gehackter Minze bestreuen und mit der Vanillecreme servieren.

Pro Portion: 670 kcal/2820 kJ
65 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 42 g Fett



japan

Wo die Ästhetik zu Hause ist

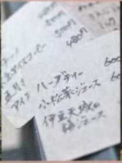


In den Wäldern drüben, tief unter der Last des Schnees, ist letzte Nacht ein Pflaumenzweig erblüht.“ So bezaubernd in seiner Schlichtheit wie dieser berühmte Vers ist Japans Ästhetik in allen Bereichen. Denn im Land der kühlen Eleganz gilt: Die Kunst liegt im Weglassen – auch in der Küche. Wir stellen Ihnen zwei Meister dieser Disziplin vor



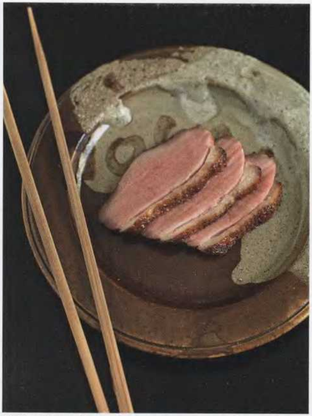
Starkoch Masaharu Morimoto eroberte New York







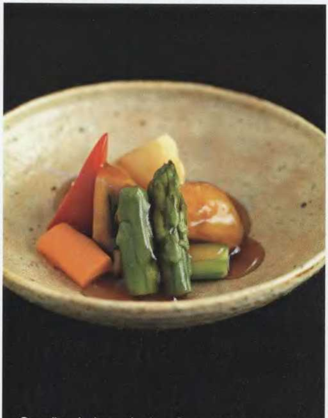
Wabi-Sabi nennen die Japaner das Konzept der Schönheit, die im Verborgenen liegt



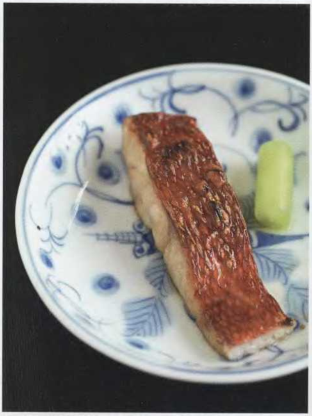
Gebratene Entenbrust (Kamo no shoyuzuké)



Tomaten-Omelett (Tomato no tamagoyaki)

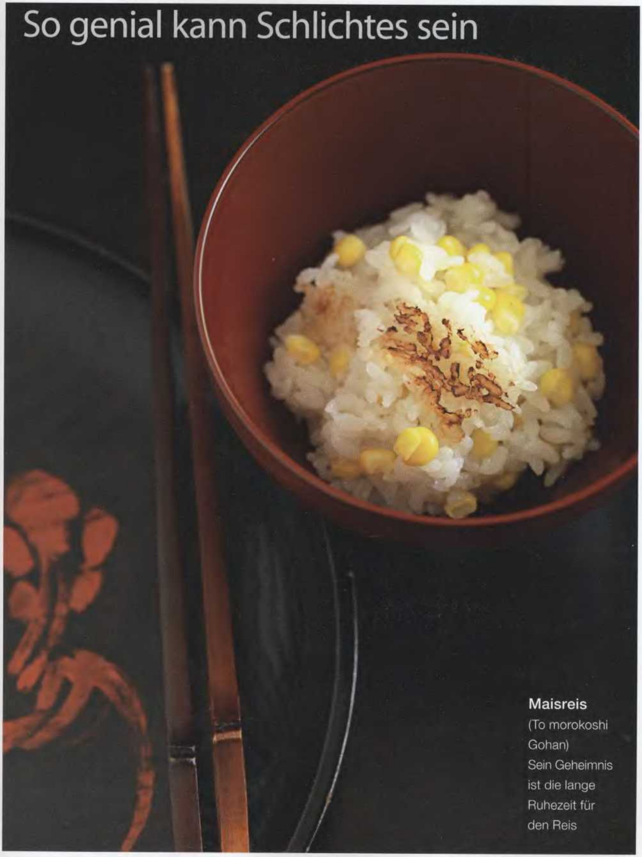


Gemüse in japanischer Sauce (Yasai no ankake)



Gebratene Dorade (Kinmedai no shoyuyaki)

So genial kann Schlichtes sein



Maisreis
(To morokoshi Gohan)
Sein Geheimnis ist die lange Ruhezeit für den Reis

Fotos: Joerg Lehmann, 5

Alle Rezepte auf Seite 69/70

Vom Tellerwäscher zum gefeierten Fernsehstar – dass Amerika das Land der unbegrenzten Möglichkeiten ist, steht für den Starkoch Masaharu Morimoto aus Hiroshima außer Frage. Nach vielen kulinarischen Etappen bekam der Weltenbummler die Chance, in der Fernseh-Kochshow „Iron Chef" anzutreten. Mit außergewöhnlichen Gerichten wie etwa Kaviar-Tempura avancierte er zum Star, eröffnete sein erstes eigenes Restaurant in Philadelphia und eroberte schließlich auch die New Yorker Genuss-Szene. Seine Stärke: Er bereichert die japanische Küche mit internationalen Zutaten, serviert rubinroten, rohen Thunfisch auf einer knusprigen Tortilla. Seinen Stil bezeichnet er als „globale Küche des 21. Jahrhunderts". Und für alle Kenner ist klar: Dieser Stil hat Zukunft.

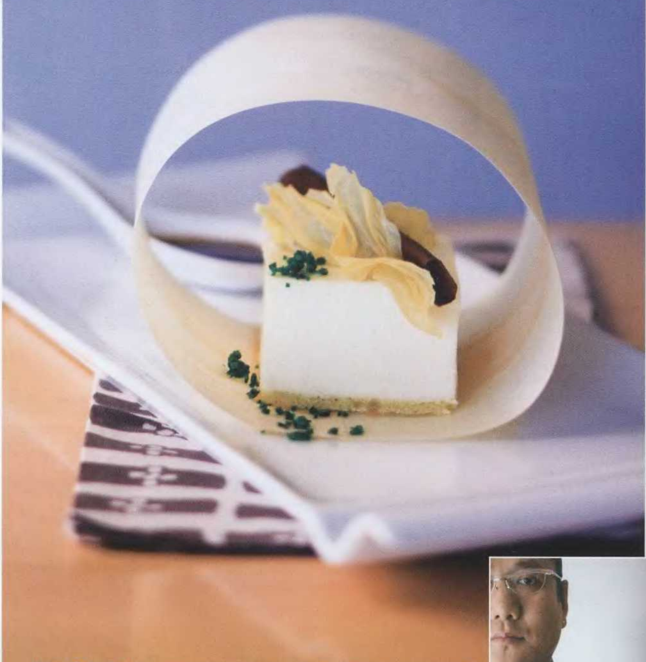
Barbara Fedra



Meeresfrüchte, in Orangen geröstet – eines der vielen raffinierten Rezepte aus Morimotos Buch „Die neue japanische Küche". Rezept auf Seite 70

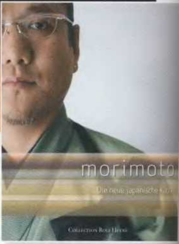
„Ich erlaube mir gerne visuellen Schabernack"

Masaharu Morimoto



Käse-Tofu-Tarte – cremiger Dessert-Genuss für alle Sinne. Rezept auf Seite 70

Das Meisterwerk eines Meisterkochs: „Morimoto – Die neue japanische Küche". Collection Rolf Heyne, 29,90 €



typisch japan

Sich vor Automaten zu verbeugen ist für Japaner selbstverständlich – schließlich gibt's darin auch heißen Tee



Kirschblüte

Sie symbolisiert für die Japaner den Beginn des Frühlings, steht für Schönheit und Vergänglichkeit



Schon gewusst?

Für die Teezeremonie...

... verwendet man meist Matcha, ein feines, grellgrünes Pulver aus den obersten Spitzen junger Teeblätter. Es wird mit heißem Wasser aufgegossen und schaumig gerührt.

Algenblätter...

... sind bei jedem Essen allgegenwärtig, um gekochten Reis aromatisch aufzupeppen.

Sugi-Bashi...

... nennt man die lackierten Ess-Stäbchen aus Japan-Zeder für den Hausgebrauch. Jeder hat für sein Set eine eigene Box, um Verwechslungen zu vermeiden.

Kampei...

... heißt Prost. Nachschenken darf man sich in Gesellschaft nie selbst – das muss der Tischnachbar machen.



Daifuku

Die Reiskuchen, mit süßen roten Bohnen gefüllt, werden als Snack gegessen. Über www.bosfood.de



Bento-Box

So sieht eine japanische Lunchbox für die Schule oder das Büro aus. Ideal für kleine Häppchen. Über www.ja-mart.de



Sake

Die Japaner trinken ihren Reiswein im Sommer lieber kalt, im Winter eher heiß. Über www.ja-mart.de



Hello Kitty

Bei jungen Japanern hat die kleine Katze schon Kult-Status erreicht. Über www.sanrio-express.de

Japans scharfe Rarität

Die grüne Wasabi-Wurzel wächst langsam, verdirbt aber schnell. Deswegen gibt es sie hierzulande meist nur als Pulver oder Paste



Auch die Wasabi-Blätter besitzen viel Aroma und werden in Japan als Salatkräutlein oder frittiert geschätzt

Wasabi – mit kurzer Betonung auf dem ersten a – so nennen die Japaner ihre scharfe Wurzel. Weil sie reichlich Wasser braucht, wächst sie nur in nächster Nähe von Bächen und Flüssen. Bis zu zehn Jahre kann eine wilde Wasabi-Wurzel benötigen, um zur vollen Größe zu reifen. Mittlerweile werden in Japan Wasabi-Pflanzen entlang fließender Gewässer angebaut, wo sie binnen zwei bis drei Jahren ausgewachsen sind. Allerdings kann das Land nicht einmal mehr den Eigenbedarf decken und importiert riesige Mengen aus Taiwan und China.

Traditionell wird Wasabi nach dem Schälen auf einer Reibe aus Haileder mit seinen winzigen, in der Haut sitzenden, Zähnchen gerieben. Dabei entsteht ein grasgrüner Brei. Den streicht der *Itamae*, der Sushi-Meister, mit dem Finger dünn auf das Reisbällchen, das dann mit rohem Fisch belegt zum sogenannten *Nigiri* geformt wird. Werden *Sashimi* – kunstvoll geschnittener roher Fisch ohne Reis – serviert, rührt man ein wenig Wasabi in die Sojasauce, die dazugereicht wird. Deren Salzigkeit, die säuerliche Süße des Ingwers und die grasige Schärfe der grünen Wurzel bilden mit dem Fischaroma eine herrliche Harmonie.

Wasabi braucht zwar lange, um zu wachsen, verdirbt wegen seines hohen Wassergehalts aber sehr schnell. Deswegen ist er bei uns frisch kaum zu bekommen. Und falls doch, ist er noch sehr viel teurer als in seiner Heimat.

Was hierzulande als fertige Paste oder als Pulver zum Anrühren auf den Markt kommt, hat mit Wasabi meist nur den Namen gemein. Oft handelt es sich um grün gefärbten Meerrettich. Wer Wert auf Echtheit legt, sollte deshalb unbedingt einen Blick auf die Zutatenliste werfen.

Sebastian Dickhaut



Immer schön im Kreis – so reibt man die Wurzel auf der Haifischhaut



Drei Dinge braucht der Wasabi: viel Wasser, ein mildes Klima und Schutz vor Sonne

DELIKATES AUS JAPAN



1 Gebratene Entenbrust

[Kamo no shoyuzuké]

Rezept von Yanaga Kenzo

Bild auf Seite 62, oben links

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: FLEISCH MIND. 1 STUNDE MARINIEREN

4 Entenbrüste, Sojasauce

1. Entenbrustfleisch abbrausen, trockentupfen. In so viel Sojasauce einlegen, dass die Haut nicht bedeckt ist und nicht mit mariniert wird. Ente darin 1-1,5 Stunden marinieren.

2. Backofen auf 60 Grad (Umluft: 40 Grad) vorheizen. Entenbrüste mit Küchenpapier abtupfen. Die Haut mit etwas Sojasauce bestreichen. Entenbrüste in einer sehr heißen, ofenfesten Pfanne auf der Hautseite anbraten, bis die Haut knusprig ist. Mit einer Gabel oder einem Spieß die Haut etwas einstechen, damit das Fett abfließen kann.

3. Entenbrüste im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten weitergaren. Wenn beim Gabeltest (die Haut damit einstechen) klare Sauce entweicht, sind sie fertig.

Pro Portion: 290 kcal/1220 kJ
1 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 21 g Fett



2 Tomaten-Omelett

[Tomato no tamagoyaki]

Rezept von Yanaga Kenzo

Bild auf Seite 62, oben rechts

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS OMELETT

2 Tomaten, 12 Eier

4-6 EL Sojasauce

Öl zum Braten

FÜR DIE BEILAGE

600 g Blattspinat, 4 EL Sake (Reiswein), 4 EL Sojasauce

2 EL Mirin (süßer Reiswein)

1. Tomaten waschen, putzen und ca. 1 cm groß würfeln. Eier mit Sojasauce verrühren.

2. Japanische Omeletts werden mit einer Schichttechnik zu kleinen Rollen gebacken: Dafür Öl in einer Pfanne erhitzen. Eine Suppenkelle der Eier-Mischung in die Pfanne geben, ein Teil der Tomatenwürfel darüber streuen, Ei stocken lassen, dann zweimal längs zusammenklappen. Das zusammengeklappte Ei an den Rand der Pfanne schieben. Wieder eine Kelle Ei-Mix in die Pfanne geben, Tomaten darüber streuen, stocken lassen. Die Omelett-Rolle vom Rand darüber rollen, an den Rand der Pfanne schieben. Zwei weitere Kellen Ei genauso backen. Omelett aus der Pfanne nehmen, im Ofen bei 50 Grad (Umluft: 30 Grad) warm halten. Übrige Ei-Masse genauso verarbeiten.

3. Spinat kurz in kochendes Wasser geben, abtropfen lassen, zur Seite stellen. 120 ml Wasser mit Sake, Sojasauce und Mirin zum Kochen bringen, abkühlen lassen. Sauce mit Spinat vermischen. Omeletts in Scheiben schneiden, mit Spinat servieren.

Pro Portion: 325 kcal/1370 kJ
4 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 21 g Fett



3 Gemüse in japanischer Sauce

[Yasai no ankake]

Rezept von Yanaga Kenzo

Bild auf Seite 62, unten links

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE ANKAKE-SAUCE

320 ml Konbudashi (Japanische Brühe; siehe Rezept auf Seite 70), 4 EL Sojasauce

4 EL Mirin (süßer Reiswein)

Zucker, 1-2 TL Speisestärke

FÜR DAS GEMÜSE

4 Kartoffeln, 1 rote Paprikaschote, 4 Stangen grüner Spargel, 2 Stücke Kürbis (ca. 200 g; z.B. Hokkaido)

1. Saucenzutaten (außer Speisestärke) nur kurz zum Kochen bringen, Herdplatte ausstellen. Stärke mit etwas Wasser verrühren, zur Sauce geben, einrühren.

2. Gemüse putzen, waschen, evtl. schälen, in mundgerechte Stücke teilen. Gemüse in Wasserdampf oder wenig Wasser bissfest garen.

3. Gemüse auf Tellern anrichten, mit Ankake-Sauce übergießen.

Pro Portion: 115 kcal/490 kJ
20 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 0 g Fett

Fortsetzung auf Seite 70

DELIKATES AUS JAPAN

Fortsetzung von Seite 69



4 Gebratene Dorade

[Kinmedai no shoyuyaki]

Rezept von Yanaga Kenzo

Bild auf Seite 62, unten rechts

Zutaten für 4 Portionen

4 Doradenfilets (2-3 cm dick, küchenfertig, mit Haut)
Sojasauce, nach Belieben Mehl
Öl zum Braten

1. Filets waschen, trockentupfen, mit Sojasauce bestreichen. Nach Belieben in Mehl wenden.

2. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin auf der Hautseite ca. 1 Minute scharf anbraten. Pfanne mit einem Deckel schließen und die Doradenfilets bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten braten.

Pro Portion: 210 kcal/890 kJ
1 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 6 g Fett



5 Maisreis

[To morokoshi Gohan]

Rezept von Yanaga Kenzo

Bild auf Seite 63

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: REIS MUSS INSGES. 70 MINUTEN RUHEN
75 g japanischer Reis
4 Maiskolben
1,2 l Konbudashi (Japanische Brühe, siehe Rezept rechts), Salz

1. Reis 30 Minuten in kaltes Wasser geben. Anschließend das Wasser abgießen. Reis 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Maiskolben waschen, trockentupfen und die Maiskörner von den Kolben schneiden.

2. Konbudashi, Reis, Salz und Maiskörner in eine Kasserolle geben, aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und den Maisreis 20 Minuten köcheln lassen (zwischendurch prüfen, ob das Korn die gewünschte Konsistenz hat).

3. Maisreis ca. 10 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben etwas Sojasauce oder Butter dazugeben.

Pro Portion: 285 kcal/1200 kJ
54 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 3 g Fett

6 Japanische Brühe

[Konbudashi]

Rezept von Yanaga Kenzo

Ohne Bild

Zutaten für 1 l Brühe

10 g Konbu (essbarer Seetang; etwa 2 Blätter, je nach Größe)

1. 1 l Wasser zum Kochen bringen, dann die Herdplatte ausschalten.

2. Die Konbu-Blätter im heißen Wasser 30 Minuten einweichen. Dann die Blätter aus dem Wasser entfernen.

Info: Dashi dient als Basis für viele japanische Gerichte (z.B. für „Gemüse in japanischer Sauce", siehe Rezept auf Seite 69, oder „Maisreis", siehe Rezept links) und kann gut einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



7 Meeresfrüchte, in Orangen geröstet

Rezept von Masaharu Morimoto

Im Bild auf Seite 65

Zutaten für 4 Portionen

4 Navel-Orangen (unbeh.)
1 Bd. Lauchzwiebeln, Salz
8 Austern (frisch aus der Schale), 450 g frischer Tintenfisch (nur die Tuben, ohne Kopf), 4 große Garnelen (geschält), ¼ l weiße Miso-Sauce (Asienladen)

1. Orangen waschen, trockenreiben, von jeder Orange das obere Drittel abschneiden. Orangen mit einem gebogenen Grapefruitmesser aushöhlen. Fruchtfleisch anderweitig verwenden.

2. Lauchzwiebeln putzen, waschen. In einem Topf Salzwasser aufkochen, Lauchzwiebeln darin etwa 30 Sekunden garen. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Lauchzwiebeln gut ausdrücken, um so viel Wasser wie möglich zu entfernen. Lauchzwiebeln in 2 ½ cm große Stücke teilen.

3. Austern, Tintenfisch und Garnelen abbrausen. Tintenfisch in Ringe schneiden. Meeresfrüchte in siedendem Salzwasser 10-15 Sekunden garen, bis sich die Ränder der Austern kräuseln. Dann herausnehmen, mit den Lauchzwiebeln mischen, beiseite stellen.

4. In jede Orangenschale 2 EL weiße Miso-Sauce geben. Meeresfrüchtemischung darauf schichten, mit weiteren 2 EL Miso-Sauce beträufeln.

5. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die mit Meeresfrüchten gefüllten Orangenschalen ca. 10 Minuten backen und sofort servieren.

Pro Portion: 175 kcal/740 kJ
11 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 2 g Fett



8 Käse-Tofu-Tarte

Rezept von Masaharu Morimoto

Bild auf Seite 66

Zutaten für 6 Portionen

BITTE BEACHTEN: TARTE MUSS MIND. 2 STUNDEN KÜHL STEHEN
80 g Schlagsahne
2 Eiweiß (Eier: Größe L)
300 g Zucker
100 g Doppelrahm-Frischkäse
125 ml frische Sojamilch
½ Pck. Gelatine (gemahlen)
1 Espresso (frisch gebrüht)
125 ml Ahornsirup
2 EL Limettenschale (unbeh.) und kandierte Yuba (siehe Tipp) zum Garnieren

1. Sahne steif schlagen und kalt stellen.

2. Eiweiße in einer hitzebeständigen Rührschüssel mit 2 EL Zucker aufschlagen, bis die Masse Fäden zieht. Beiseite stellen.

3. In einem kleinen Topf den restlichen Zucker unter ständigem Rühren in 3 EL Wasser aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Ohne Rühren vorsichtig weiterkochen, bis der Sirup eine gummiartige Konsistenz erreicht hat. Den noch heißen Sirup nach und nach unter die Eiweiße schlagen, bis der Eischaum kühl und steif ist.

4. Käse und Sojamilch im Wasserbad erwärmen. Gelatine in 1 EL kaltem Wasser einweichen. In den

Käse-Mix rühren, alles unter ständigem Rühren ca. 1 Minute erhitzen, bis sich die Gelatine gelöst hat.

5. Frischkäse-Mischung unter die Eischaummasse rühren und die Schagsahne unterheben. In eine rechteckige Form füllen und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

6. Espresso unter den Ahornsirup rühren, kalt stellen.

7. Tarte vor dem Servieren aus der Form lösen, auf eine Platte stürzen, in gleich große Schnitten teilen. Auf einem Spiegel von Espresso-Ahornsirup anrichten, mit Limettenschale und kandierten Yuba garnieren.

Pro Portion: 400 kcal/1680 kJ
65 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 12 g Fett

Dazu passen: frische Beeren

Info: Yuba ist die Haut, die sich beim Erhitzen von Sojamilch bildet. Sie wird abgezogen und dann entweder frisch weiterverwendet oder getrocknet. Im Rezept wird Yuba kandiert zum Garnieren verwendet. In getrockneter Form ist sie bei uns in Asienläden erhältlich.

★ Wo Yanaga Kenzo kocht:
Restaurant Rusaidoushin
2F Kameda Building
1-9-11 Shintomicho
Chuo Ku, Tokio
Tel. (00 81) 3 /55 42 / 88 51

★ Wo Masaharu Morimoto kocht:
Restaurant Morimoto
88 10th Ave.
New York, NY 10011
Tel. (00 1) 2 12 / 9 89 / 88 83
www.morimotonyc.com

Gargouillou (Gemüsesalat)



Foto: Joerg Lehmann

Rezept von Michel Bras

Bild auf Seite 80

Zutaten für 4 Portionen

Ca. 600 g junges Gemüse der Saison (z.B. Zucchini, zarte Artischocken, junge Lauchzwiebeln)
Salz, 4 Scheiben Landschinken
60 g Fassbutter, essbare Blüten (z.B. Borretsch) und frische Kräuter (z.B. Pimpernelle, Estragon, Schafgarbe, Petersilie, Schnittlauch, Dill) zum Garnieren, Salz, Pfeffer, 4-6 frische süße Mandelkerne (geschält)

1. Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen, Gemüse darin gar kochen. Gemüse abgießen (Bouillon dabei auffangen), abschrecken und abtropfen lassen.

2. Schinken in Streifen schneiden, in einer Sauteuse bräunen. Entfetten, etwas Gemüsebouillon angießen. Butter unterheben, sodass sie sich mit dem Saft des Schinkens vermischt.

3. Gemüse dazugeben, in dem Butter-Mix schwenken, erhitzen.

4. Gemüse, Schinken und Mandeln auf Tellern dekorativ anrichten, mit Kräutern und Blüten garnieren. Ein leichtes Salat-Dressing nach Wahl dazureichen.

Pro Portion: 170 kcal/720 kJ
4 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 16 g Fett

Asia-Restaurant-Guide

Keine Lust, selbst im Wok zu rühren? In diesen Lokalen verwöhnt man Sie mit dem Besten, was Asien zu bieten hat



Das Hamburger „IndoChine" bietet gute Aus

Thailändisch

HAMBURG

Sala Thai

Das elegante Restaurant mit Schauküche verwöhnt mit der klassischen Küche des Landes. Besonders zu empfehlen: die Kokosmilchsuppe mit Hühnerfleisch und gebratenes Rindfleisch mit Chili und Basilikum.

Brandsende 6, 20095 Hamburg, Tel. 0 40 / 33 50 09, www.salathai.de

Manee Thai

Hier bekommen Sie Einblick in die Geheimnisse der „Royal Thai Cuisine". Sowohl als Gast wie auch als Teilnehmer der Kochkurse, die Inhaberin Nappa Weger und ihr Küchenchef Kanes Inchai regelmäßig anbieten.

Schauenburger Straße 59 (1. Etage), 20095 Hamburg, Tel. 0 40 / 33 39 50 05, www.manee-thai.de

BERLIN

Maothai

Die Kräuter und Gemüse werden direkt importiert, damit der Geschmack der Speisen möglichst authentisch ist.

Wörther Straße 30, 10405 Berlin, Tel. 0 30 / 4 41 92 61, www.maothai.de

MÜNCHEN

Rüen Thai Restaurant

Das Lokal (Foto rechts) ist berühmt für seine Eigenkreationen, etwa Guang Dakra – Hirschkeule in Zitronengras-Kräuter-Sauce.



Kazmairstraße 58, 80339 München, Tel. 0 89 / 50 32 39, www.rueen-thai.de

KARLSRUHE

Rim Wang

Das sollten Sie unbedingt probieren: frische gegrillte Jakobsmuschel auf Thai-Currysauce mit Gemüse.

Eckenerstraße 1, 76185 Karlsruhe, Tel. 07 21 / 69 77 76, www.rim-wang.de

Indonesisch

KÖLN

Haus Java

Lust auf eine typisch indonesische Reistafel? Dann heißt es hier „Selmat Datang", herzlich willkommen. Das wohl beste indonesische Restaurant im Westen Deutschlands serviert ausgewählte Spezialitäten der Inseln. Und die Freundlichkeit des Service weckt Urlaubsgefühle.

Am Rinkenpfuhl 57, 50676 Köln, Tel. 02 21 / 24 64 21, www.haus-java.de

Bali Restaurant

Liebhaber der indonesischen Kochkunst schätzen vor allem die traditionellen Gerichte des Hauses, wie Ayam Bumi Angus (gebackene Poularde mit Knoblauch und Ingwer, mit Arrak-Soja-Sauce flambiert), und sein fernöstliches Ambiente.

Brüsseler Platz 2, 50672 Köln, Tel. 02 21 / 52 29 14

MÜNCHEN

Garuda

Die Inhaber, das Ehepaar Manoppo, stehen in dem kleinen Restaurant im Stadtteil Schwabing selbst am Herd. Besonders wichtig ist ihnen die Frische der Zutaten, denn die macht die traditionellen Gerichte zu einem echten Gaumenschmaus.

Theresienstraße 87, 80333 München, Tel. 0 89 / 52 59 36, www.restaurant-garuda.de

Vietnamesisch

HAMBURG

IndoChine

Das kambodschanisch-laotisch-vietnamesische Essen ist ein Genuss – und die Aussicht auf die Elbe eine Schau.

Neumühlen 11, 22763 Hamburg, Tel. 0 40 / 39 80 78 80, www.indochine.de

BERLIN

Mr. Hai & Friends

Das Interieur ist modern und geschmackvoll, gekocht wird besonders kreativ. Und besonders zu empfehlen sind die klassischen Nudelsuppen sowie die Enten-, Fisch- und Tofu-Gerichte.

Savignyplatz 1, 10623 Berlin, Tel. 0 30 / 37 59 12 00, www.mrhai.de

MÜNCHEN

Mai

Wahre Gaumenfreuden im hippen Gärtnerplatzviertel: vietnamesische Pfannkuchen, der Salat mit Ingwer-Dressing oder die Vietnam-Klassiker Rindfleisch in Currysauce und das Hühnerfleisch süßsauer.

Klenzestraße 8, 80469 München, Tel. 0 89 / 2 28 33 03

Green Leaf

Noch ein Geheim-Tipp, aber sicher nicht mehr lange. Hier werden die asiatischen Feste gefeiert, wie sie fallen – mit Köstlichkeiten der verschiedenen Regionen und Überraschungen des Sushi-Chefs, der jede Woche eine neue Reis-Rolle kreiert. Dienstag und Freitag ist außerdem Wellness-Tag – mit kostenloser Massage.

Erhardtstraße 15, 80469 München, Tel. 0 89 / 21 11 10 60, www.restaurant-greenleaf.de



sichten – auf feines Essen und auf die Elbe

FRANKFURT

Toan

Das beste vietnamesische Restaurant Frankfurts. Die Gewürze und Kräuter werden hier so sorgfältig kombiniert, dass jedes einzelne Gericht eine wahre Geschmackssensation ist.

Friedberger Anlage 14, 60316 Frankfurt, Tel. 0 69 / 44 98 44, www.restaurant-toan.de

MANNHEIM

Saigon

Statt eines übertriebenen Asien-Schnickschnacks erwartet Sie in diesem kleinen Familienbetrieb ein Ambiente mit viel Licht und zarten Orchideen. Der aufmerksame, freundliche Service sorgt dafür, dass das Essen noch besser schmeckt.

Augustaanlage 54, 68165 Mannheim, Tel. 06 21 / 1 46 04



Kühle Eleganz: das „Jin" in München

Japanisch

HAMBURG

Henssler & Henssler

Das Sushi-Sashimi-Kalifornien-Konzept des TV-Kochstars Steffen Henssler ist aufgegangen: Es bereitet sogar Sushi-Muffeln ein kulinarisches Vergnügen.

Große Elbstraße 160, 22767 Hamburg, Tel. 0 40 / 38 69 90 00, www.hensslerhenssler.de

BERLIN

Daitokai

Das Restaurant in Charlottenburg serviert feine japanische Gerichte. Besonders zu empfehlen: Lammkarree in Sake-Trester-Sauce und der kanadische Hummer mit Tomaten-Ingwer-Chilisauce

Europa-Center, Tauentzienstraße 9-12, 10789 Berlin, Tel. 0 30 / 2 61 80 90, www.daitokai.de

NÜRNBERG

Ishihara

Sehr puristisches Restaurant, das schon seit Jahren große Klasse hat. Die Gerichte werden am Tisch mit der typischen Japan-Grillplatte (Teppanyaki) zubereitet.

Schottengasse 3, 90402 Nürnberg, Tel. 09 11 / 22 63 95, www.ishihara.de

DÜSSELDORF

Nippon-Kan

Der Zen-Steingarten, die 30 verschiedenen Fischsorten und die authentischen Tatami-(Matten-)Zimmer lassen die Gäste fast vergessen, dass sie in Deutschland sind. Besonders lecker: Gemüse- und Meeresfrüchte-Tempura und das Nigiri-Sushi mit verschiedenen Muscheln.

Immermannstraße 35, 40210 Düsseldorf, Tel. 02 11/ 17 34 70, www.nippon-kan.com

MÜNCHEN

Jin

Der ambitionierte Küchenchef Hao Jin kocht in seinem unprätentiösen Restaurant panasiatisch: Er vereint die traditionelle Küche seiner südchinesischen Heimat und die japanische Küche.

Kanalstraße 14, 80538 München, Tel. 0 89 / 21 94 99 70, www.restaurant-jin.de

Campanula

Wer mal delikate, japanische Hausmannskost zu vernünftigen Preisen genießen will, ist hier genau richtig. Winzig klein das Restaurant (vier Tische), aber die Koch- und Backkünste von Frau Kaneshiro sind großartig. Unbedingt reservieren. Keine EC- und Kreditkarten!

Gabelsbergerstraße 46, 80333 München, Tel. 0 89 / 52 27 83

Chinesisch

HAMBURG

Ni Hao

In diesem klassisch-eleganten Restaurant wird dem Besucher die original chinesische Küche nahegebracht.

Wandsbeker Zollstraße 25-29, 22041 Hamburg, Tel. 0 40 / 6 52 08 88, www.ni-hao.de

DRESDEN

Kam-Long

Hier stehen sowohl typisch chinesische Gerichte (kross gebratene Entenbrust in Orangensauce) als auch Kreationen des Hauses, z.B. das in Teig gebackene Rotbarschfilet mit Ananas, auf der Karte.

Poststraße 10, 01159 Dresden, Tel. 03 51 / 4 21 45 01, www.kamlong.de

BERLIN



Peking Ente

„Für Menschen ist Essen der Himmel", sagte einst Konfuzius. Und den bereitet Mengling Tang (oben) ihren Gästen mit leckeren Gerichten aus Peking und der Provinz Szechuan. Einer ihrer Stammgäste: der Starpianist Lang Lang.

Voßstraße 1, 10117 Berlin, Tel. 0 30 / 2 29 45 23, www.peking-ente-berlin.de

Ma

Chinesische Küche, modern interpretiert – damit sorgt Sternekoch Tim Raue seit Jahren für Furore .

Behrenstraße 72, 10117 Berlin, Tel. 0 30 / 3 01 11 73 33, www.ma-restaurants.de

BRÜHL

LING BAO

In dem eleganten Hotel-Restaurant wird den Gästen chinesische und euro-asiatische Küche auf höchstem Niveau serviert. Besonders fein: Barbarie-Entenbrust unter Chili-Ingwer-Kruste auf gebratenen Nashi-Birnen.

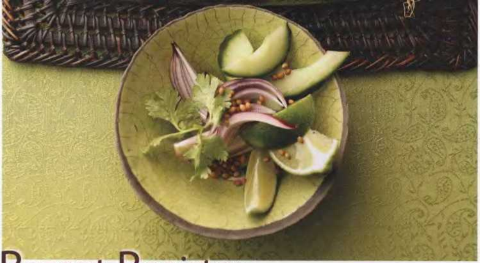
Berggeiststraße 31-41, 50321 Brühl, Tel. 0 22 32 / 3 69 04 10, www.phantasialand.de

Weitere Top-Adressen von Asia-Restaurants finden Sie unter
www.lustaufgenuss.de/asia-tipps

Der Mann, der auf Tellern



Aus dem Aromagarten kommen die Zutaten für Bras' Klassiker: das „Gargouillou", ein Salat aus jungem Gemüse, frischen Kräutern und Blüten (Rezept auf Seite 71)



Rezept-Register

B/D

E/F

G/H

K/M

N/R

S/T

FEHLT EIN HEFT IN DER SAMMLUNG?

Hefte nachbestellen können Sie unter Tel. 0 40 / 85 36 91 40 bei Pressevertrieb Nord KG und im Internet unter **www.lustaufgenuss.de/nachbestellung**

Lust auf Genuss

So kocht Asien

Redaktionsdirektorin und Chefredakteurin: Birgitt Micha
Stellvertretende Chefredakteure: Gaby Höger, Anke Krohmer
Art Director: Hans-Jürgen Riegel (Mitgl. d. Chefred.)
Textchef: Barbara Fedra (Mitgl. d. Chefred.)
Text und Rezepte: Sebastian Dickhaut
Fotografie und Arrangements
S. 6-13, 24-31, 38-44, 52-56: Jan-Peter Westermann
Food-Styling: Roland Geiselmann
Styling: Christine Mähler
Fotografie und Arrangements S. 60-63, 68; 78-83: Joerg Lehmann
Chef vom Dienst: Gabriele Mraz, Sonja Ratkovic (Stv.)
Redaktion Magazin: Ulrike Engleder, Maren Steinmann
Bildredaktion: Sabine Jung, Carolin Stuiber
Schlussredaktion: Irmgard Schultheiß (Ltg.), Dagmar Slama, Christine Uschold-Schlör
Grafik: Josef Gatterstaller (Ltg.)
Bildbearbeitung: Alexander Weißenböck, Martina Schuler
Leserservice: Brigitte Zöllner,
Telefon (0 89) 92 50 21 50, Fax (0 89) 92 50 21 60
Verantwortlich für den Redaktionsteil:
Birgitt Micha, Anschrift siehe Verlag
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Telefon (0 89) 9 25 00, Fax (0 89) 92 50 30 30
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung:
Reinhold G. Hubert, Frank J. Ohlhorst
Verlagsleiter: Jürgen Brandt
Stellv. Verlagsleiterin: Heike Rudolph
Advertising Director: Konstanze Hacke
Telefon (07 81) 84 52 56
Objektleitung: Nadine Mundschenk
Burda Community Network GmbH
Geschäftsführer: Andreas Schilling
Telefon (0 89) 92 50 27 70 oder (07 81) 84 34 34
Promotion: Carolin Zumsteg
Telefon (0 89) 92 50 29 07, Fax (0 89) 92 50 25 38
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Claudia Hörth, Telefon (07 81) 84 22 57
Zurzeit gültige Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 1.1.2010
Redaktionsverwaltung: Anke Segräfe (Ltg.)
Syndication: report Bilder-Dienst GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Telefon (0 89) 92 50 31 23, Fax (0 89) 92 50 37 49
E-Mail: info@report-bilder-dienst.de
www.report-bilder-dienst.de
Vertriebsleiter: Peter Walker
Meine Familie & ich Verlag GmbH, Offenburg
Telefon (07 81) 84 22 65
Einzelpreis in Deutschland: € 3,80 inklusive 7 % MwSt.
Abonnementpreis € 3,80 pro Heft inklusive 7 % MwSt., im Ausland zuzüglich Porto, Auslandspreise auf Anfrage
Abonnenten-Service:
MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, Postfach 62
77649 Offenburg, Telefon (0 18 05) 38 37 59
(€ 0,14 pro Minute aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise für Anrufe aus den Mobilfunknetzen)
E-Mail: mfi@burdadirect.de
Bankverbindung: Dresdner Bank AG, Offenburg,
Konto 723 233 000, BLZ 680 800 30
MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH
Alleinige Gesellschafterin Burda GmbH: Hubert Burda Media Holding GmbH & Co. Kommanditgesellschaft Offenburg/München. Alleiniger Kommanditist und Gesellschafter der Hubert Burda Media Holding Geschäftsführungs-GmbH: Prof. Dr. Hubert Burda
Druck: Vogel Druck und Medienservice GmbH & Co. KG, Leibnizstraße 5, 97204 Höchberg

ISSN 0933-0828
Printed in Germany

Lust auf Genuss magazin

DIE BESTEN BROTE AUS ALLER WELT

Herrlich, wenn der Duft von frisch gebackenem Brot durchs Haus zieht! Damit auch Sie in diesen Genuss kommen, zeigen wir Ihnen im nächsten Heft, wie leicht es ist, knusprige Köstlichkeiten selbst zu backen. Seien es herzhafte Wecken wie Kastanien-Speck-Brot, würzige Focaccia oder kleine Glücksmomente aus dem Ofen wie Kokos-Brötchen oder Laugen-Herzen. Dazu neue Ideen für leckere Aufstriche, etwa getrüffelte Geflügellebercreme, und vieles mehr, was wenig Mühe macht, aber bei Tisch für große Überraschung und Begeisterung sorgt.



Frisches Brot mit leckerer Kruste – Sie werden überrascht sein, wie einfach Brotbacken ist

Foto: Michael Wissing

Lust auf Genuss kreativ

Design: Wenn flotte Hasen die Tisch-Dekoration übernehmen. **Erleben:** Wo Feinschmecker unbedingt hin müssen. **Shoppen:** Was die Genießer-Szene Neues bietet. **Unterwegs:** Wie Wein und Wellness sich bestens vereinen lassen. **Kochen:** Welche Kleinbacköfen am praktischsten sind.

Das nächste Heft gibt's ab 17.3.2010 an der Kasse Ihres Supermarktes


www.wmf.de
Das Leben schmeckt schön.
WMF
Die neuste Glanzleistung von WMF:
Flame, das Besteck, das nie verkratzt.
Neu: Besteckserie Flame aus Cromargan protect®.
Ein Besteck, das Sie nie wieder aus der Hand legen wollen – und auch nicht müssen. Die neue Besteckserie Flame eignet sich für den Alltag genauso wie für besondere Anlässe. Der schlanke Griff verleiht eine elegante Note, und Cromargan protect® lässt es immer neu aussehen. Die patentierte Weltneuheit von WMF ist kratzbeständiger als herkömmlicher Edelstahl. Damit verliert das Besteck nie seinen Glanz – und Sie behalten Ihr Glänzen in den Augen.
Besteck Flame, Cromargan protect®,
30-teilig für 229,– Euro